



## АНОТАЦІЯ

**Демченко Н. С. «Ресурсні сторони особистості як чинник посттравматичного зростання». – Кваліфікаційна робота магістра за спеціальності 053 Психологія. – Міністерство юстиції України, Пенітенціарна академія України, Чернігів, 2025.**

Робота присвячена вивченню впливу ресурсних сторін особистості на формування посттравматичного зростання. У дослідженні теоретично обґрунтовано механізми впливу ресурсів особистості на інтеграцію травматичного досвіду в життєвий контекст. Також визначено, що такі ресурси, як емоційна стійкість, доброта до людей, творчість, рефлексія, відіграють важливу роль у подоланні наслідків травматичних подій і формуванні нових життєвих цінностей.

Наукова новизна роботи полягає у встановленні ключових предикторів посттравматичного зростання за допомогою кореляційного та регресійного аналізів, зокрема «Доброта до людей» і «Робота над собою». Також виявлено статеві особливості у розвитку ресурсів: У жінок були виявлені більш високі показники рефлексії, доброти та здатності до адаптації в порівнянні з чоловіками, тоді як чоловіки, у свою чергу, більше схилилися до практичного вирішення проблем, що сприяло їхньому зростанню у професійній сфері.

Результати регресійного аналізу показали, що розвиток посттравматичного зростання значною мірою залежить від таких особистісних характеристик, як здатність до переосмислення подій, наявність соціальної підтримки та рівень емоційної стійкості.

Емпірична частина базується на дослідженні, проведеному на вибірці з 107 респондентів різного віку та статі. Використано стандартизовані психодіагностичні методики, які дозволили оцінити рівень розвитку ресурсних сторін та їхній вплив на адаптацію після травматичних подій.

Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій для психологів, реабілітаційних центрів та соціальних працівників щодо створення тренінгів і програм, спрямованих на розвиток ключових ресурсів

особистості. Рекомендації включають використання технік релаксації та дихальних вправ для зниження рівня тривожності, а також ведення щоденників, які сприяють осмисленню пережитого досвіду та інтеграції його у своєму житті. Групова підтримка, взаємодія з іншими людьми через волонтерські ініціативи чи групи взаємодопомоги також допомагають формувати стійкість та відчуття належності. Практики самопізнання та арт-терапія сприяють творчому самовираженню та пошуку нових сенсів життя. Щоденні практики позитивної психології для розвитку життєвого оптимізму, побудови стосунків, створення стійких підтримуючих відносин. Коучинговий підхід в психологічному консультуванні і терапії травм для цілеспрямованого формування переконань, що є основою життєвої стійкості і доброти до людей.

**Ключові слова:** посттравматичне зростання, ресурсні сторони особистості, емоційна стійкість, рефлексія, позитивна психологія, доброта, соціальна підтримка, гендерні особливості, травматичний досвід, психологічна допомога, адаптація, реабілітація.

**Список публікацій здобувача за темою роботи:**

Демченко Н. С. Вплив ресурсних сторін на процеси посттравматичного зростання. *Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи в умовах євро інтеграційних процесів: зб. Матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 22 листопада 2024 р.). С. ....*

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ**  
**ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ**

**Кафедра психології**  
**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**РЕСУРСНІ СТОРОНИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК**  
**ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ**

Виконала:  
Здобувачка  
другого (магістерського)  
рівня вищої освіти за спеціальністю  
053 Психологія  
\_\_\_\_\_ Демченко Наталія

Науковий керівник:  
професор кафедри психології,  
доктор психологічних наук  
\_\_\_\_\_ Данильченко Т. В.

Нормоконтролер:

Оцінка:  
Національна шкала  
Кількість балів: \_\_ Оцінка ECTS \_\_

Робота допущена до захисту в ЕК  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року, протокол № \_\_\_\_\_  
Засідання кафедри психології

**Чернігів – 2025**

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСНИХ СТОРИН ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Поняття посттравматичного зростання в сучасній психології .....	8
1.2. Ресурсні сторони особистості: характеристика, види та значення.....	14
1.3. Вплив ресурсних сторін на процес посттравматичного зростання.....	25
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕСУРСНИХ СТОРИН ОСОБИСТОСТІ НА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ...34</b>	<b>34</b>
2.1. Методологія дослідження: характеристика вибірки, інструментарій дослідження, процедура проведення .....	34
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	39
2.3. Практичні рекомендації для розвитку ресурсів особистості з метою посттравматичного зростання.....	54
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>65</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>69</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>76</b>

## ВСТУП

*Обґрунтування вибору теми дослідження.* Тема «Ресурсні сторони особистості як чинник посттравматичного зростання» є не лише науково цікавим, але й суспільно важливим питанням, яке відповідає сучасним викликам і потребам України. Зростання інтересу до феномену посттравматичного зростання у світовій психології, зокрема його дослідження в контексті позитивної психології, свідчить про важливість пошуку шляхів подолання наслідків травматичних подій, сприяння особистісному розвитку та психологічному благополуччю.

Особливе значення тема має для українського суспільства, яке перебуває у стані тривалої кризи через військові дії, переміщення населення та пов'язані з цим соціальні й економічні труднощі. Ці обставини призводять до значного поширення психотравм серед різних груп населення, включаючи військових, цивільних переселенців і тих, хто втратив близьких або пережив руйнування. У таких умовах вивчення ресурсів особистості, які сприяють не лише подоланню травматичних подій, а й знаходженню нових сенсів та можливостей для розвитку, є надзвичайно важливим як у науковому, так і в прикладному аспектах.

Вибір цієї теми також обґрунтований сучасними досягненнями у сфері психології. Концепція позитивної психології М. Селігмана акцентує увагу на вивченні не лише негативних наслідків травм, а й тих факторів, які сприяють зростанню особистості. Праці Р. Тедескі та Л. Калхуна, присвячені теорії посттравматичного зростання, наголошують на важливості рефлексивного переосмислення травматичного досвіду, формування нових цінностей і сенсу життя. Включення цих підходів у дослідження дає можливість краще зрозуміти механізми, які сприяють адаптації та розвитку особистості після травми.

Таким чином, обрана тема дає змогу розкрити як теоретичні аспекти дослідження посттравматичного зростання, так і практичні шляхи інтеграції цих знань у реабілітаційні та психотерапевтичні програми. Це дослідження

сприятиме підвищенню ефективності допомоги людям, які зазнали впливу травматичних подій, а також розробці нових підходів до підтримки їхнього особистісного розвитку.

**Метою дослідження** є розкриття ролі ресурсних сторін особистості у процесі посттравматичного зростання.

Відповідно до теми та мети кваліфікаційної роботи було визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Теоретичний аналіз посттравматичного зростання: визначити сутність, зміст і ключові аспекти феномену посттравматичного зростання, опираючись на сучасні теорії та підходи.
2. Дослідження ресурсних сторін особистості: охарактеризувати ресурсні сторони особистості, їхні види та значення у подоланні наслідків травматичних подій.
3. Визначення механізмів впливу ресурсів на зростання: дослідити механізми, за допомогою яких ресурсні сторони особистості сприяють посттравматичному зростанню.
4. Емпіричне вивчення впливу ресурсних сторін особистості: провести емпіричне дослідження для визначення впливу ресурсних сторін особистості на процес посттравматичного зростання.
5. Розробка практичних рекомендацій: розробити рекомендації щодо розвитку ресурсних сторін особистості у контексті посттравматичного зростання для фахівців, які працюють із людьми, що пережили травматичні події.

**Об'єкт дослідження**: посттравматичне зростання особистості.

**Предмет дослідження**: вплив ресурсних сторін особистості на формування позитивних змін після травматичних подій.

**Методи дослідження**, використані у магістерській роботі, охоплюють такі основні категорії:

**Теоретичні методи**: аналіз і синтез наукової літератури з психології, педагогіки та суміжних галузей для обґрунтування поняття ресурсних сторін

особистості та їхнього впливу на посттравматичне зростання; порівняння і узагальнення для систематизації наявних підходів до розвитку ресурсів особистості.

*Емпіричні методи:* тестування та опитування за допомогою стандартизованих методик, таких як «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, Опитувальник посттравматичного зростання, Опитувальник психологічної ресурсності особистості», для оцінки розвитку ключових характеристик особистості та оцінки суб'єктивного благополуччя; методи кількісного і якісного аналізу для обробки отриманих даних.

*Математико-статистичні методи:* використання статистичних програм для визначення взаємозв'язку між рівнем розвитку ресурсних сторін і показниками психологічного благополуччя за допомогою таких критеріїв як: критерій Манна-Уїтні, t-критерій Стьюдента, Кореляційний та Регресійний аналізи.

*Практичні методи:* розробка практичних рекомендацій для розвитку ресурсів особистості з метою посттравматичного зростання.

**Емпірична база дослідження.** Емпіричне дослідження базується на вибірці із 107 респондентів, які є громадянами України та представляють різні соціально-економічні групи. Вік учасників варіювався від 25 до 60 років. Статевий склад вибірки: 31 чоловік і 76 жінок. Така структура забезпечує репрезентативність вибірки для досягнення цілей дослідження та отримання достовірних результатів.

**Процедура збору даних.** Дослідження проводилося за допомогою онлайн-опитування на платформі Google Forms. Респонденти були відібрані на основі чітких критеріїв, які включали відповідність віковим межах і добровільну згоду на участь. Учасники були проінформовані про мету дослідження та гарантії конфіденційності. Інструментарій дослідження містив комплекс психодіагностичних методик, що дозволило отримати різносторонні дані.

**Наукова новизна.** У представленому дослідженні виявлено значущі статеві відмінності у психологічних ресурсах, таких як доброта, творчість, емоційна стійкість, сила особистості та схильність до рефлексії. Дослідження розширило розуміння впливу цих ресурсів на посттравматичне зростання, демонструючи, що жінки мають виразні переваги у багатьох аспектах, зокрема у здатності адаптуватися до стресових ситуацій та переосмислювати травматичний досвід. Запропоновано інтеграційний підхід, який враховує соціальні, когнітивні та емоційні чинники розвитку особистості.

Також вперше було використано поєднання кореляційного та регресійного аналізу для ідентифікації ключових предикторів посттравматичного зростання, таких як «Доброта до людей» та «Робота над собою», що доповнює сучасні підходи до адаптації після травм.

**Практичне значення.** Результати дослідження мають значний потенціал для практичного застосування у психологічній допомозі. Вони можуть бути використані для розробки індивідуальних і групових програм підтримки, спрямованих на розвиток ресурсів особистості. Зокрема, створення тренінгів із підвищення доброти, емоційної стійкості та рефлексії може сприяти адаптації до стресу і формуванню стійкості.

Крім того, отримані дані актуальні для організації терапевтичних і освітніх сесій, орієнтованих на переосмислення пережитого досвіду. Статеві аспекти дослідження дозволяють враховувати особливості чоловіків і жінок, забезпечуючи більш індивідуалізований підхід у психологічній роботі.

Для розвитку ресурсів запропоновано практичні техніки, такі як ведення щоденника переживань, дихальні вправи, методи активного слухання та рефлексивні вправи, які можуть бути інтегровані у повсякденне життя.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами (кафедральними темами НДР).** Кваліфікаційна робота магістра на тему «Ресурсні сторони особистості як чинник посттравматичного зростання» виконана в межах кафедральної науково-дослідної теми

«Особливості психологічного здоров'я особистості в умовах невизначеності» (державний реєстраційний номер: 0122U002486). Робота відповідає актуальним напрямкам дослідження психологічного здоров'я та розвитку ресурсного потенціалу особистості, що реалізуються кафедрою у межах загального плану наукових досліджень університету. Здобуті результати сприяють розширенню знань про механізми посттравматичного зростання та можуть бути використані для створення практичних рекомендацій з психологічної підтримки в умовах кризових і стресових ситуацій.

*Матеріали кваліфікаційної роботи магістра було апробовано* на Міжнародній науково-практичній конференції «Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи в умовах євро інтеграційних процесів» із доповіддю на тему «Вплив ресурсних сторін на процеси посттравматичного зростання».

*Структура та обсяг кваліфікаційної роботи магістра.* Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (усього 70 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 75 сторінок.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСНИХ СТОРІН ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

## 1.1. Поняття посттравматичного зростання в сучасній психології

Посттравматичне зростання є важливим феноменом у сучасній психології, що вивчає позитивні зміни, які можуть виникати внаслідок подолання травматичних подій. Концепцію посттравматичного зростання вперше чітко визначили Р. Тедескі та Л. Калхун у своїй роботі, яка описує цей феномен як процес, під час якого особистість переживає значущі трансформації в результаті інтеграції травматичного досвіду [67].

Одним із ключових аспектів посттравматичного зростання є його відмінність від інших психологічних явищ, таких як стресові розлади чи психологічна стійкість. Якщо психологічна стійкість зосереджується на здатності уникати тривалого впливу стресу, то посттравматичне зростання спрямоване на розвиток нових позитивних якостей, таких як глибше розуміння життя, підвищення емпатії, зміцнення взаємин та зростання особистісної сили. Р. Тедескі та Л. Калхун наголошують, що зростання не зменшує болю чи страждань, які супроводжують травму, але дає змогу змінити перспективу і знайти новий сенс у житті.

Посттравматичне зростання також відіграє важливу роль у процесах адаптації та особистісного розвитку. Наприклад, роботи К. Петерсона в межах позитивної психології наголошують на значенні оптимізму та чеснот, які допомагають людині знайти сили для відновлення. Позитивні зміни, які супроводжують зростання після травми, можуть включати розвиток нових життєвих пріоритетів, глибше сприйняття людських взаємин і посилення духовних чи екзистенційних цінностей [58].

Роль ресурсних сторін особистості у посттравматичному зростанні вивчається через різні підходи в сучасній психології, акцентуючи увагу на

теорії позитивної психології, особистісних якостях, цінностях та переконаннях.

Теорія позитивної психології М. Селігмана. Концепція PERMA, запропонована Селігманом, розкриває п'ять основних компонентів благополуччя: позитивні емоції (Positive Emotions), залучення (Engagement), взаємини (Relationships), значущість (Meaning) та досягнення (Accomplishments). Ця модель акцентує увагу на важливості розвитку внутрішніх ресурсів особистості, які дають змогу відновити емоційну рівновагу та знайти новий сенс життя після травматичних подій. Наприклад, наявність значущих соціальних зв'язків і здатність до переживання позитивних емоцій є ключовими факторами у процесі посттравматичного зростання, оскільки вони сприяють подоланню ізоляції та формуванню оптимістичного погляду на майбутнє [62].

Якості особистості. Дослідження показують, що оптимізм, як когнітивний стиль, сприяє кращій адаптації після травми, оскільки оптимістичні люди схильні розглядати труднощі як тимчасові та подоланні. Духовність часто розглядається як джерело підтримки та сенсу, допомагаючи людині інтегрувати травматичний досвід у ширший контекст життя. Соціальна підтримка, як показали дослідження С. Шехтера, є критично важливою для зниження рівня дистресу та підвищення суб'єктивного благополуччя. Емоційна компетентність, тобто здатність усвідомлювати, регулювати й ефективно виражати емоції, сприяє зниженню тривоги та покращенню стосунків, що є важливим аспектом посттравматичного відновлення [60].

Цінності, переконання та чесноти. Дослідження К. Петерсона та М. Селігмана про індивідуальні чесноти підтверджують їхню значущість у процесі подолання кризи [58]. Наприклад, чесноти мудрості, сміливості та гуманності допомагають людині використовувати попередній досвід і зосередитися на досягненні цілей. Крім того, цінності та переконання, що базуються на культурних і особистісних особливостях, відіграють роль у

побудові нового сенсу життя, сприяючи переосмисленню травматичного досвіду [62].

Отже, можемо відмітити, що роль ресурсних сторін особистості в посттравматичному зростанні визначається їх здатністю підтримувати психологічне благополуччя, сприяти реінтеграції травматичного досвіду та допомагати особистості знайти новий сенс і напрямок у житті.

Посттравматичне зростання формується через низку механізмів, які дають можливість людині інтегрувати травматичний досвід у своє життя, знаходячи новий сенс і можливості для розвитку. Дослідження Р. Тедескі та Л. Калхуна окреслюють кілька ключових процесів, що лежать в основі цього явища [67].

Одним із основних механізмів є рефлексивне переосмислення травматичного досвіду. Людина, стикаючись із травмою, часто проходить через глибокий процес саморефлексії, під час якого вона аналізує події, що сталися, і їхній вплив на своє життя. Цей процес дає змогу переосмислити свої життєві цілі, цінності та взаємини з іншими. Р. Тедескі та Л. Калхун зазначають, що така рефлексія часто відкриває можливість для виявлення внутрішніх ресурсів, які раніше залишалися нерозкритими [67].

Формування нового сенсу життя є ключовим етапом у процесі посттравматичного зростання, адже воно дає можливість людині подолати кризу, створюючи позитивний вектор для майбутнього. Травматичні події часто руйнують усталені уявлення про світ, безпеку, стосунки та власну роль у суспільстві. Це змушує людей переосмислювати свої життєві пріоритети та цінності, шукати нові основи для розуміння реальності [23].

Дослідження Р. Тедескі та Л. Калхуна показали, що травматичний досвід може сприяти виникненню нових перспектив, якщо людина здатна інтегрувати його у свою життєву історію. Цей процес включає усвідомлення втрат і змін, які принесли труднощі, і водночас пошук сенсу у пережитому. В результаті людина не лише адаптується, але й знаходить нові цілі, які забезпечують відчуття значущості [65].

Згідно з теоріями позитивної психології, зокрема роботами М. Селігмана, переоцінка пріоритетів часто стає основою для вибудовування нового життєвого сенсу. Наприклад, люди після травматичних подій можуть більше цінувати міжособистісні зв'язки, спілкування з родиною, можливість допомагати іншим або займатися самореалізацією. Травматичний досвід змушує зосередитися на тому, що справді важливе, і дає змогу усвідомити, наскільки цінними є навіть прості моменти [62].

Створення нового сенсу життя може відбуватися через:

- Духовні практики та рефлексію. К. Паргамент акцентує увагу на ролі духовності та релігії, які допомагають осмислити втрати і знайти підтримку у вищих силах чи філософії життя [55].
- Когнітивне переосмислення. Теорії когнітивної терапії, розроблені А. Беком, підкреслюють, що зміна мислення з негативного на конструктивне допомагає адаптуватися до нової реальності [37].
- Соціальну взаємодію. Соціальна підтримка і обмін досвідом з іншими, хто пережив схожі події, можуть надати нову перспективу та зміцнити відчуття спільності.

Усі ці механізми створюють основу для формування посттравматичного зростання, даючи можливість людині не лише подолати травматичний досвід, а й знайти в ньому джерела для саморозвитку та духовного збагачення.

Посттравматичне зростання є багатограним процесом, що формується під впливом різних факторів. Значна увага в дослідженнях приділяється ролі соціального середовища, особистісних характеристик та культурних аспектів.

Дослідження Р. Тедескі та Л. Калхуна показали, що соціальна підтримка є одним із ключових факторів у сприянні посттравматичному зростанню. Підтримка від близьких людей допомагає постраждалим адаптуватися до змін у житті, сприяє розвитку емоційної стійкості та переосмисленню життєвих пріоритетів. Крім того, професійна психологічна

допомога, як стверджують дослідники, надає необхідні інструменти для подолання психологічних бар'єрів та рефлексії травматичного досвіду [67].

Особистісні риси, такі як відкритість до нового досвіду, емоційна гнучкість і здатність до саморегуляції, мають вагоме значення у процесі зростання після травматичних подій. Наприклад, К. Роджерс підкреслював, що здатність особистості приймати свої емоції та досвід без оцінювання створює основу для розвитку позитивних змін [24]. Водночас М. Селігман, у рамках своєї концепції позитивної психології, акцентував увагу на важливості оптимізму та наявності життєвих цілей, які допомагають подолати кризові ситуації [62].

Культурні особливості також визначають потенціал посттравматичного зростання. Дослідження, проведені С. Хобфоллом, показали, що в культурах, орієнтованих на спільноту, підтримка з боку групи є ключовим ресурсом для переживання травми. У таких спільнотах акцент робиться на колективних цінностях, що сприяє взаємодопомозі та зміцненню соціальних зв'язків. У культурах із високим рівнем індивідуалізму, за словами дослідника, на перший план виходять особистісні зусилля та самостійність у подоланні труднощів [48].

Сучасний світ стикається з низкою значних викликів, включаючи військові конфлікти, пандемії та природні катастрофи, які впливають на психічне здоров'я людей. Посттравматичне зростання стає важливою темою досліджень, оскільки воно демонструє можливість позитивного розвитку навіть після найтяжчих випробувань. Роботи Р. Тедескі та Л. Калхуна підтверджують, що переживання кризи часто стає поштовхом до переосмислення життєвих цінностей, формування нових цілей та зміцнення соціальних зв'язків [67].

Наукові роботи С. Хобфолла виявляють, що травматичний досвід, попри всі його труднощі, може сприяти формуванню глибших зв'язків у спільнотах і сім'ях, а також спонукати до нових форм соціальної активності [48].

Переселенці та біженці, які були змушені залишити свої домівки через війни або природні катастрофи, також демонструють приклади посттравматичного зростання. Психологи відзначають, що багато з них вчаться цінувати моменти простого життя, виявляють більшу здатність до емпатії та підтримки інших, а також активно шукають нові можливості для адаптації [5].

Пандемія COVID-19 стала глобальною кризою, що вплинула на всі аспекти життя. Однак вона також стала каталізатором для змін. Як зазначають Р. Брукс та Ш. Екор, багато людей почали звертати увагу на своє психічне та фізичне здоров'я, шукати способи налагодження зв'язків через онлайн-спілкування, а також переосмислювати свої кар'єрні та життєві цілі [32; 39].

Посттравматичне зростання відіграє важливу роль у відновленні психічного здоров'я, зокрема після переживання серйозних життєвих потрясінь. Дослідження Р. Тедескі та Л. Калхуна показують, що люди здатні знаходити новий сенс життя, зміцнювати свої цінності та формувати глибші зв'язки з іншими після травматичних подій. Завдяки переосмисленню свого досвіду, постраждалі можуть зростати емоційно, соціально та духовно, що сприяє їхній загальній адаптації до нових умов життя [68].

Інтеграція ідей посттравматичного зростання в психотерапію та реабілітаційні програми відкриває нові можливості для допомоги людям, які стикаються з наслідками травм. Наприклад, підхід, заснований на роботі з цінностями та індивідуальними чеснотами, запропонований М. Селігманом, може посилити відчуття благополуччя і позитивно вплинути на емоційний стан клієнтів. Розвиток навичок когнітивного переосмислення, емоційної регуляції та соціальної підтримки дає можливість створити ефективні стратегії для терапії [62].

У світлі сучасних викликів, таких як військові конфлікти, глобальні пандемії та природні катастрофи, зростає необхідність дослідження посттравматичного зростання. Перспективи включають розробку

індивідуалізованих програм, які враховуватимуть культурні, соціальні та психологічні особливості клієнтів, а також активну роботу з професійною підтримкою і самодопомогою. Це підкреслює важливість міждисциплінарного підходу та подальших досліджень у цій галузі.

## **1.2. Ресурсні сторони особистості: характеристика, види та значення**

Ресурсні сторони особистості відіграють ключову роль у забезпеченні адаптації до стресових ситуацій і досягненні психологічного благополуччя. У сучасній психології це поняття описує внутрішні характеристики людини, які сприяють її стійкості, здатності долати труднощі та формувати оптимальні взаємини з довкіллям. Ресурси особистості є комплексом когнітивних, емоційних, соціальних і духовних складових, що підтримують адаптацію до життєвих викликів.

Ресурси особистості розглядаються не лише як фактор захисту, а й як інструмент, що забезпечує розвиток особистості навіть у складних умовах. Психологічне благополуччя, як описано в роботах М. Селігмана, залежить від використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів у поєднанні з позитивною взаємодією із соціумом. Це узгоджується з теорією позитивної психології, яка наголошує на важливості сильних сторін для особистісного зростання [62].

Однією з провідних концепцій у контексті ресурсних сторін є теорія *character strengths*, запропонована М. Селігманом і К. Пітерсоном. Вона описує 24 сильні сторони характеру, які об'єднані в шість основних чеснот: мудрість і знання, мужність, гуманність, справедливість, поміркованість і трансцендентність. Ці сильні сторони визначають поведінку, емоційні реакції та стратегії подолання стресу [59].

Ця концепція є практичним інструментом для оцінювання та розвитку сильних сторін у різних життєвих контекстах. У своїх дослідженнях М. Селігман підкреслює, що використання характерних сильних сторін

сприяє досягненню гармонії між адаптацією до зовнішніх умов і внутрішнім благополуччям.

Дослідження ресурсних сторін особистості набуває особливої актуальності в умовах посттравматичних викликів. Теорія посттравматичного зростання, розроблена Р. Тедескі та Л. Калхуном, свідчить, що людина здатна не лише долати наслідки травматичних подій, а й використовувати їх для свого розвитку. У цьому процесі ключову роль відіграють сильні сторони характеру, оскільки вони сприяють переосмисленню досвіду, прийняттю нових цінностей і покращенню стосунків із оточенням [66].

Наукові дослідження доводять, що адаптація до травми ефективніша, якщо людина спирається на свої сильні сторони, як-от оптимізм, емпатію, терпимість і віру у власні сили. Українська психологиня Т. Титаренко, також зазначає, що формування ресурсних сторін у кризових ситуаціях сприяє зростанню стійкості та соціальної інтеграції [26].

Таким чином, концепція сильних сторін характеру слугує теоретичною й практичною основою для аналізу ресурсних сторін особистості. Вона підкреслює важливість позитивного підходу до розвитку людини й допомагає зрозуміти механізми досягнення благополуччя навіть у складних умовах.

Види ресурсних сторін особистості. Концепція шести чеснот і 24 сильних сторін характеру, запропонована М. Селігманом і К. Пітерсоном, є базовою моделлю для розуміння ресурсних сторін особистості. Вона дає змогу вивчати механізми формування стійкості, благополуччя й особистісного зростання. У цій системі ресурсні сторони поділяються на шість основних чеснот: мудрість та знання, мужність, гуманність, справедливість, поміркованість і трансцендентність [59].

*Мудрість і знання* в психології розглядаються як фундаментальні когнітивні ресурси, що допомагають людині адаптуватися до життєвих викликів, приймати складні рішення та підтримувати баланс у складних

ситуаціях. У моделі сильних сторін характеру за М. Селігманом і К. Пітерсоном вони втілюються через п'ять основних компонентів: креативність, цікавість, любов до навчання, відкритість до нового та перспективність. Кожен із цих компонентів відіграє особливу роль у формуванні особистісної стійкості [59].

Креативність, як когнітивний ресурс, полягає у здатності генерувати нові ідеї, підходи та вирішення проблем. Ця якість забезпечує гнучкість мислення та сприяє адаптації до змін. Наприклад, у дослідженнях зазначено, що креативні люди демонструють вищий рівень стресостійкості завдяки здатності шукати нестандартні шляхи виходу зі складних ситуацій [12].

Цікавість спрямовує увагу особистості на дослідження світу, нових знань і досвіду. За Селігманом, цікавість не лише сприяє розширенню когнітивного горизонту, але й допомагає знаходити радість у щоденному житті. Люди з високим рівнем цікавості краще адаптуються до змін у середовищі, що знижує рівень тривожності та сприяє благополуччю.

Любов до навчання як сильна сторона характеру підтримує стійкість через прагнення до постійного зростання й удосконалення. Вона дає змогу не лише зберігати мотивацію в умовах життєвих викликів, але й перетворювати труднощі на можливості для розвитку.

Відкритість до нового забезпечує здатність сприймати інноваційні ідеї та зміни без страху. Як зазначає М. Селігман, ця якість допомагає уникати когнітивної ригідності, що є критичним для адаптації до змінних умов. Люди з високою відкритістю краще інтегрують нові знання та активно шукають шляхи їхнього застосування у своєму житті.

Перспективність – це здатність бачити події в ширшому контексті, оцінювати довгострокові наслідки своїх дій і знаходити смисл у пережитому. Цей когнітивний ресурс допомагає людині уникати дріб'язкових конфліктів і фокусуватися на головному. Дослідження з позитивної психології підтверджують, що перспективність корелює з вищим рівнем життєвого задоволення та загальної стійкості [9].

Розвиток когнітивних ресурсів, таких як мудрість і знання, є критичним для формування адаптивних стратегій поведінки та особистісного зростання. Ці ресурси сприяють зниженню впливу стресових факторів, підвищенню впевненості у власних силах та ефективнішому вирішенню життєвих завдань. М. Селігман наголошує, що інтеграція сильних сторін характеру у повсякденне життя підвищує рівень психологічного благополуччя та стимулює позитивні зміни навіть у складних обставинах [62].

*Мужність: емоційна стійкість як ресурс подолання стресу.* Мужність як чеснота охоплює сильні сторони характеру, що допомагають людині долати страх, протистояти викликам і діяти навіть у найскладніших обставинах. У моделі М. Селігмана до цієї чесноти належать чотири ключові якості: сміливість, наполегливість, чесність і життєрадісність. Кожна з них сприяє емоційній стійкості, допомагає зберігати внутрішню рівновагу під час стресу та підтримує здатність до ефективних дій у складних умовах.

Сміливість визначається як здатність діяти, навіть якщо існує загроза чи страх. Вона є основою для подолання внутрішніх сумнівів і зовнішніх перешкод. Люди з високим рівнем сміливості частіше проявляють ініціативу в кризових ситуаціях і здатні знаходити нестандартні рішення у небезпечних умовах.

Наполегливість включає вміння долати перешкоди та доводити розпочаті справи до кінця, незважаючи на труднощі. Це особливо важливо для довгострокових цілей, які потребують значних зусиль і концентрації. М. Селігман зазначає, що ця якість є критичною для збереження мотивації в умовах невизначеності. Психологічні дослідження доводять, що наполегливі люди краще справляються зі стресовими ситуаціями завдяки своїй здатності не здаватися перед обличчям невдач [7].

Чесність передбачає узгодженість думок, почуттів і дій, що дає змогу людині залишатися собою навіть у складних обставинах. Ця сильна сторона забезпечує відчуття внутрішньої гармонії та довіру з боку оточуючих, що

посилює соціальну підтримку. Чесність сприяє формуванню міцних міжособистісних зв'язків, які є джерелом додаткової стійкості.

Життєрадісність, або здатність знаходити позитив навіть у найскладніших ситуаціях, допомагає людині зберігати оптимізм і мотивацію до дії. М. Селігман підкреслює, що ця якість пов'язана з концепцією "навченої оптимістичності", яка дає змогу людині розвивати стійкість до негативних переживань. Дослідження показують, що життєрадісні люди краще адаптуються до стресових подій завдяки їхньому вмінню регулювати емоційний стан і зберігати надію на майбутнє [13].

Роботи Р. Лазаруса про емоційний стрес і копінг-стратегії підтверджують, що здатність до емоційної регуляції є ключовим компонентом мужності. Вона дає змогу контролювати негативні емоції, знижувати рівень тривожності та фокусуватися на продуктивній діяльності. За Р. Лазарусом, емоційна регуляція підсилює здатність до конструктивного вирішення проблем і підтримує відчуття контролю над ситуацією, що критично важливо для подолання викликів [50].

Мужність як комплекс когнітивних і емоційних ресурсів забезпечує основу для стійкості, ефективного вирішення проблем і збереження психологічного благополуччя навіть у складних умовах. Вона відіграє важливу роль у формуванні адаптаційних стратегій, що дає змогу особистості не лише подолати стресові події, але й вийти з них зміцненою.

*Гуманність: соціальний інтелект і любов як основа міжособистісних зв'язків.* Гуманність як чеснота характеризується здатністю до встановлення й підтримки глибоких, гармонійних міжособистісних стосунків. У межах концепції сильних сторін характеру М. Селігмана вона включає три основні складові: любов, доброту та соціальний інтелект. Ці якості формують основу для ефективної комунікації, сприяють взаєморозумінню та забезпечують емоційну підтримку в міжособистісних стосунках [62].

Любов у межах гуманності розглядається як здатність встановлювати емоційні зв'язки, які ґрунтуються на довірі, турботі та взаємній підтримці. Ця

сильна сторона включає не лише романтичні стосунки, але й зв'язки з друзями, родиною та іншими близькими людьми. За дослідженнями позитивної психології, люди з високим рівнем здатності до любові частіше відчують емоційне благополуччя та стабільність, оскільки наявність глибоких стосунків знижує рівень стресу й сприяє відчуттю безпеки [6].

Доброта проявляється у готовності допомагати іншим, виявляти співчуття й надавати підтримку. Це якість, що лежить в основі просоціальної поведінки, яка, за даними досліджень Б. Фредріксон, сприяє покращенню настрою й зміцненню соціальних зв'язків. Доброта також є одним із ключових компонентів емпатії, що дає можливість людині розуміти почуття й потреби інших [43].

Соціальний інтелект передбачає здатність розуміти емоції, мотиви й поведінку інших людей, а також адаптувати власні дії відповідно до контексту. Він є важливим ресурсом для побудови ефективної комунікації та попередження конфліктів. Як зазначає Ш. Екор, розвинений соціальний інтелект не лише покращує міжособистісні стосунки, але й підвищує рівень задоволеності життям. Це пояснюється тим, що вміння розуміти й приймати інших сприяє створенню підтримуючого соціального середовища, яке є джерелом ресурсів для подолання життєвих викликів [32].

Здатність до гуманності є фундаментом для побудови гармонійних стосунків, що відіграють ключову роль у підтримці психологічного благополуччя. Дослідження свідчать, що люди з розвиненими сильними сторонами гуманності краще адаптуються до стресових ситуацій завдяки наявності емоційної та соціальної підтримки. Крім того, гуманність сприяє розвитку почуття належності, яке є важливим для збереження психологічної рівноваги [59].

Таким чином, гуманність, включаючи любов, доброту та соціальний інтелект, є потужним ресурсом для зміцнення міжособистісних зв'язків і досягнення емоційного благополуччя. Вона не лише допомагає людині

встановлювати глибокі зв'язки з іншими, але й сприяє формуванню підтримуючого середовища, необхідного для подолання життєвих викликів.

*Справедливість: колективна взаємодія і підтримка.* Чеснота справедливості охоплює сильні сторони, які сприяють соціальній відповідальності, гармонійній колективній взаємодії та підтримці, що є основою для здорового функціонування суспільства. До цієї чесноти належать такі якості, як лідерство, чесність і рівність, які не лише забезпечують справедливе ставлення до інших, а й формують умови для ефективної спільної діяльності та соціальної інтеграції.

Лідерство визначається здатністю ефективно організовувати групову діяльність, надихати інших та підтримувати справедливість у прийнятті рішень. У контексті колективної взаємодії ця якість сприяє створенню підтримуючого середовища, де кожен член спільноти може реалізувати свої здібності. За даними досліджень М. Селігмана, сильне лідерство є важливим фактором, який дає можливість групам долати труднощі та зберігати ефективність навіть у складних ситуаціях [61].

Чесність проявляється у відкритості, щирості й відповідальності в поведінці та спілкуванні. Вона формує основу для довіри між членами суспільства, що є ключовим компонентом будь-якої спільної діяльності. Як зазначають Б. Фредріксон та її колеги, довіра підвищує рівень соціального капіталу, який сприяє стійкості в умовах криз і стресу [44].

Рівність стосується рівного доступу до ресурсів, можливостей і прав для всіх членів суспільства. Ця сильна сторона є основою для формування почуття належності, яке значно знижує рівень стресу й сприяє загальному психологічному благополуччю.

Справедливість як чеснота відіграє критичну роль у формуванні колективної взаємодії та соціальної підтримки. Вона сприяє створенню умов для співпраці, де люди відчують себе цінними членами суспільства. Соціальна підтримка є одним із найважливіших чинників стресостійкості, оскільки вона допомагає знижувати рівень тривоги й депресії та зміцнює

здатність до адаптації в умовах життєвих викликів. Як підкреслює Ш. Екор, здатність відчувати колективну підтримку позитивно впливає на рівень задоволеності життям і сприяє формуванню стійких соціальних зв'язків [32].

Таким чином, чеснота справедливості є важливою складовою у створенні гармонійного соціального середовища, забезпечуючи справедливі умови для розвитку кожної особистості та сприяючи стресостійкості через колективну підтримку.

*Поміркованість: роль самоконтролю в досягненні гармонії.*

Чеснота поміркованості є важливим компонентом психологічного благополуччя, оскільки зосереджується на здатності регулювати поведінку, емоції та реакції в різних життєвих ситуаціях. Вона охоплює такі сильні сторони, як прощення, скромність, обачність і самоконтроль, що сприяють гармонійному функціонуванню особистості та підтримці внутрішньої рівноваги. У сучасній психології цей аспект активно досліджується в контексті адаптації до стресу та формування ефективних моделей поведінки.

Прощення є важливою складовою поміркованості, адже дає можливість звільнитися від негативних емоцій, пов'язаних із минулими образами, та уникнути тривалого стресу. За словами Б. Фредріксон, здатність до прощення сприяє формуванню позитивних емоційних станів, які підтримують здорове функціонування як у міжособистісних стосунках, так і в житті загалом [44].

Скромність допомагає уникати конфліктів і підтримувати гармонійні стосунки з іншими. Людина, яка проявляє скромність, здатна оцінювати себе реалістично, визнаючи власні сильні та слабкі сторони. Як зазначають дослідники позитивної психології, скромність позитивно впливає на сприйняття особистості оточенням, що сприяє соціальній адаптації [59].

Обачність передбачає здатність до зваженого прийняття рішень з урахуванням потенційних наслідків. Ця сильна сторона важлива для уникнення імпульсивної поведінки, що може призвести до негативних результатів. Як зазначає М. Селігман, обачність дає змогу мінімізувати ризики та підтримувати стабільність у різних життєвих ситуаціях [62].

Самоконтроль є ключовою складовою чесноти поміркованості. Здатність регулювати свої емоції, бажання та поведінку є важливим чинником у досягненні внутрішньої гармонії. Також вчені відзначають, що самоконтроль сприяє зниженню тривожності та підвищенню ефективності адаптаційних механізмів у стресових умовах. Уміння управляти емоціями дає можливість зберігати спокій навіть у кризових ситуаціях, що, в свою чергу, забезпечує раціональність рішень і ефективність дій [36].

Чеснота поміркованості відіграє важливу роль у підтриманні балансу між внутрішніми потребами та зовнішніми обставинами. Її розвиток сприяє підвищенню стресостійкості, зниженню емоційної напруги та формуванню адаптивних моделей поведінки. Поміркованість допомагає уникати крайнощів у реагуванні на життєві виклики та забезпечує стійкість особистості в умовах постійних змін.

*Трансцендентність: пошук смислу і духовність як ресурс особистісного зростання.* Трансцендентність, як чеснота, є одним із найглибших ресурсів особистісного зростання. Вона охоплює сильні сторони, які сприяють пошуку сенсу життя, відчуттю вдячності, розвитку надії, а також використанню гумору як засобу адаптації. Ці якості допомагають людині зберігати оптимізм навіть у найскладніших життєвих обставинах і слугують ключовими чинниками посттравматичного зростання [8].

Духовність, або здатність відчувати зв'язок із чимось більшим за себе (наприклад, з Богом, природою чи універсальними цінностями), відіграє центральну роль у розвитку трансцендентності. Як зазначає М. Селігман у своїй концепції *character strengths*, духовність дає можливість людині знаходити сенс у складних подіях і будувати довгострокове позитивне бачення майбутнього [59].

Вдячність є однією з ключових сильних сторін трансцендентності, що сприяє формуванню позитивного сприйняття життя. Вона дає можливість цінувати моменти радості та підтримки, знижуючи вплив негативних подій.

Як зазначає Р. Еммонс, вдячність підвищує рівень задоволеності життям, стимулює розвиток міцних міжособистісних зв'язків і зміцнює емоційну стійкість[42].

Надія, або впевненість у можливості досягнення позитивних результатів у майбутньому, допомагає людині долати труднощі, зберігати мотивацію та рухатися вперед. Вона є потужним ресурсом для подолання стресу та адаптації до нових обставин. Б. Фредріксон та її колеги вказують, що надія є однією з основ позитивної психології, оскільки дає можливість зосереджуватися на можливостях, а не на обмеженнях [44].

Гумор допомагає особистості справлятися зі стресовими ситуаціями, змінюючи перспективу на події та знижуючи рівень тривоги. Він також сприяє встановленню соціальних зв'язків і покращує комунікацію. Дослідження підтверджують, що гумор активізує позитивні емоції та є важливим компонентом стресостійкості [52].

Трансцендентність забезпечує здатність людини знаходити сенс навіть у травматичних обставинах, що сприяє її особистісному зростанню та підвищенню психологічного благополуччя. Як зазначає М. Селігман, сильні сторони цієї чесноти формують основу для оптимістичного сприйняття життя, підвищення рівня щастя та розвитку адаптаційних механізмів [62].

#### *Інтегративний підхід до розуміння ресурсів.*

Інтегративний підхід до розуміння ресурсів передбачає всебічний аналіз різних аспектів особистісного потенціалу. Когнітивні, емоційні, соціальні та духовні ресурси формують цілісну систему, яка забезпечує адаптацію, стресостійкість і зростання особистості у складних життєвих ситуаціях. У сучасній психології ці компоненти вивчаються у взаємозв'язку, що дає можливість краще зрозуміти їхню роль у формуванні стійкості та благополуччя [30].

Когнітивні ресурси включають здатність до рефлексії, планування та критичного мислення. М. Селігман і К. Петерсон у своїй роботі підкреслюють значення когнітивних ресурсів для розвитку особистості [59].

Рефлексія сприяє глибокому усвідомленню власних почуттів і дій, планування дає змогу передбачати наслідки рішень, а критичне мислення допомагає аналізувати ситуації та знаходити оптимальні рішення. Р. Лазарус додає, що когнітивні процеси, зокрема осмислення стресових подій, є основою для успішної адаптації та подолання труднощів [49].

Емоційні ресурси, такі як емоційна регуляція та емпатія, є важливими компонентами адаптивної поведінки. Р. Лазарус у своїй теорії стресу і копінгу підкреслює, що емоційна регуляція допомагає зменшити негативний вплив стресових ситуацій і зберегти емоційну рівновагу [50]. Емпатія, на думку Д. Гоулмана, є ключовою складовою емоційного інтелекту, яка сприяє покращенню міжособистісних взаємодій і підтримці стосунків [46].

Соціальні ресурси базуються на важливості міжособистісних зв'язків і підтримки. Як зазначає Ш. Екор, соціальні зв'язки є основою для емоційного та психологічного благополуччя [32]. Підтримка з боку соціального оточення сприяє зміцненню почуття належності та відіграє важливу роль у подоланні кризових ситуацій. Вона є одним із ключових чинників стресостійкості.

Духовні ресурси, такі як пошук сенсу та віра в краще майбутнє, забезпечують здатність особистості знаходити смисл навіть у складних обставинах. М. Селігман вказує, що духовність формує основу для оптимістичного сприйняття майбутнього. Віра в позитивний результат підвищує мотивацію та сприяє емоційному відновленню [62].

Інтегративний підхід дає можливість зрозуміти, як різні ресурси взаємодіють між собою, створюючи стійку основу для особистісного зростання та розвитку. Поєднання когнітивних, емоційних, соціальних і духовних ресурсів формує цілісну систему, яка сприяє адаптації та благополуччю в умовах викликів сучасного світу.

### 1.3. Вплив ресурсних сторін на процес посттравматичного зростання

Посттравматичне зростання є складним і водночас важливим процесом, який відображає здатність особистості до позитивної трансформації після переживання травматичних подій. Це явище передбачає не лише подолання наслідків травми, а й формування нових цінностей, життєвих цілей і особистісного потенціалу. М. Селігман, досліджуючи сильні сторони характеру, виділив шість ключових ресурсів: мудрість, мужність, гуманність, справедливість, поміркованість і трансцендентність. Ці сильні сторони допомагають людині долати труднощі, адаптуватися до нових умов і будувати гармонійне життя [62].

Розвиток та активне використання сильних сторін характеру сприяють зміцненню психологічного благополуччя, створенню стійких міжособистісних зв'язків та інтеграції травматичного досвіду у свій життєвий контекст. Це не лише допомагає пережити травму, а й стає основою для глибшого усвідомлення власного потенціалу та побудови позитивного майбутнього.

Мудрість та знання відіграють ключову роль у процесі посттравматичного зростання, адже вони допомагають особистості переосмислити травматичний досвід, знайти новий сенс життя і адаптуватися до змін. Когнітивні ресурси, такі як здатність до рефлексії, аналізу ситуації та критичного мислення, виступають важливим інструментом для інтеграції травматичних подій у власний життєвий контекст. Завдяки цим ресурсам людина отримує можливість оцінити досвід із нової перспективи, уникнути деструктивного мислення та зосередитися на власних сильних сторонах.

Мудрість, як одна з чеснот, визначених М. Селігманом, допомагає особистості використовувати знання для адаптації до нових обставин. Вона сприяє переоцінці життєвих цінностей та формуванню нових цілей, які узгоджуються з оновленим світоглядом. Наприклад, люди, які використовують мудрість у подоланні труднощів, часто знаходять у

травматичному досвіді ресурс для розвитку – як особистісного, так і професійного. Це ає можливість їм не лише відновитися після пережитого, але й відкрити нові можливості для реалізації власного потенціалу [62].

Практичне застосування когнітивних ресурсів є важливим елементом у психологічних інтервенціях. Техніки рефлексії, такі як написання щоденників, аналіз життєвих ситуацій або створення історій, допомагають людям структурувати думки, усвідомити свої емоції та зрозуміти, як вони можуть використовувати здобуті знання для подальшого зростання. Використання цих методів у терапевтичному процесі сприяє не лише емоційному відновленню, а й активізації сильних сторін характеру, які стають основою для сталого розвитку та благополуччя.

Мужність є однією з ключових чеснот, визначених М. Селігманом, і відіграє важливу роль у процесі подолання травматичних переживань та посттравматичного зростання. Вона включає такі якості, як витривалість, внутрішня мотивація, здатність діяти в умовах стресу та невизначеності. Ці риси дають змогу людині зберігати психологічну стійкість, виходити за межі власного комфорту та приймати виклики, що веде до розвитку особистості.

Витривалість і внутрішня мотивація є основою для подолання стресових ситуацій. Витривалість дає можливість зосереджуватися на довгострокових цілях, навіть коли шлях до них є складним і напруженим. Внутрішня мотивація стимулює активну діяльність і пошук рішень, незважаючи на зовнішні труднощі. Наприклад, люди, які демонструють високий рівень мужності, здатні знаходити сили для протидії страхам, що сприяє відновленню і відкриттю нових можливостей.

Здатність діяти в умовах невизначеності та приймати виклики є важливим чинником зростання. Людина, яка вміє ризикувати та виходити за межі звичного, краще адаптується до змін і вчиться використовувати виклики як джерело розвитку. Наприклад, прожиття стресових подій часто стає поштовхом до відкриття нових професійних або особистих горизонтів.

Мужність допомагає приймати ці виклики як частину власного шляху до зростання.

Реабілітаційні програми, спрямовані на розвиток мужності, часто включають тренінги з управління страхами, підвищення психологічної стійкості та формування життєвих навичок. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія або програми з розвитку резиліентності допомагають людям з посттравматичними розладами навчитися долати внутрішні бар'єри, знаходити мотивацію для змін і адаптуватися до нових умов. Такі підходи базуються на ідеї активізації внутрішніх ресурсів і зміцнення особистісних якостей.

Гуманність як основа соціального відновлення: роль емпатії та міжособистісних зв'язків. Гуманність як сильна сторона особистості, за класифікацією М. Селігмана, охоплює емпатію, любов та соціальний інтелект, що є ключовими для формування підтримуючого середовища після травматичних подій. Ця чеснота дозволяє людині не лише розуміти інших, а й взаємодіяти на рівні співчуття, створюючи передумови для колективного відновлення та посттравматичного зростання [62].

Емпатія та любов відіграють центральну роль у створенні підтримуючого середовища. Здатність людини проявляти ширий інтерес до емоційних станів інших забезпечує відчуття безпеки та розуміння, які є критично важливими в процесі подолання травматичних переживань. Дослідження, зокрема роботи Д. Гоулмана, доводять, що розвинений соціальний інтелект дає можливість глибше розуміти міжособистісну динаміку що сприяє покращенню психологічного благополуччя як особистості, так і групи [46].

Соціальні ресурси, такі як якість міжособистісних зв'язків, наявність підтримуючого соціального середовища та рівень довіри у стосунках, є вирішальними для процесу реабілітації після травми, оскільки вони сприяють емоційному відновленню, підвищенню стресостійкості та формуванню почуття безпеки. Травматичний досвід часто призводить до відчуття

ізолюваності, однак наявність підтримуючих стосунків може стати важливим джерелом відновлення. Це підтверджується численними емпіричними дослідженнями, які свідчать про позитивний вплив близьких стосунків на зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу [22].

Колективна підтримка як елемент соціального середовища відіграє не менш важливу роль у посттравматичному зростанні. Групи взаємодопомоги, сімейне оточення або дружнє коло часто стають джерелом сил для подолання життєвих викликів. Наприклад, програми соціальної реабілітації для осіб, що пережили травматичні події, активно інтегрують групову терапію, спрямовану на формування довіри та емоційної підтримки.

У підсумку, гуманність, яка включає емпатію, любов і соціальний інтелект, є невід'ємною складовою успішного посттравматичного зростання. Вона сприяє не лише відновленню психологічної рівноваги, а й створенню передумов для розширення соціального капіталу, необхідного для інтеграції травматичного досвіду.

Справедливість як шлях до інтеграції: роль соціальних зв'язків у посттравматичному зростанні. Справедливість, як одна зі складових сильних сторін особистості за М. Селігманом, охоплює такі якості, як чесність, рівність, відповідальність та лідерство. Ці риси сприяють формуванню відчуття спільності та соціальної єдності, що є важливими чинниками посттравматичного зростання [62].

Чесність та рівність створюють фундамент для довіри в суспільстві. В умовах травматичного досвіду вони виступають основою для побудови справедливих взаємин, які сприяють емоційному відновленню. Дослідження українських психологинь, зокрема Т. Титаренко та Т. Ларіної, підтверджують, що чесність у взаємодії з іншими сприяє формуванню стійких соціальних зв'язків, які зменшують ізоляцію та підвищують суб'єктивне відчуття благополуччя [27].

Соціальна відповідальність є наступним кроком у розвитку справедливості як ресурсу. Вона передбачає активну участь особистості у житті громади, що дає змогу інтегрувати травматичний досвід у новий життєвий контекст. Участь у волонтерській діяльності або громадських ініціативах стимулює посттравматичне зростання, оскільки людина відчуває себе корисною та залученою до загального блага.

Лідерство та соціальна підтримка є ключовими механізмами, які допомагають реалізувати справедливість у суспільстві. Люди, які займають лідерські позиції, сприяють формуванню безпечного середовища, що стимулює відновлення після травм. Дослідження, проведені у США Дж. Гіллганом, підкреслюють, що ефективні лідери створюють умови для адаптації та позитивної трансформації після кризових подій. У контексті посттравматичного зростання лідерство стає важливим інструментом для створення підтримуючих мереж [47].

Таким чином, справедливість як сильна сторона особистості сприяє інтеграції в суспільство через розвиток соціальних зв'язків, які базуються на чесності, рівності та відповідальності. Цей ресурс є не лише індивідуальним, але й колективним, що робить його потужним механізмом для посттравматичного зростання.

Поміркованість як ресурс у регуляції емоційного стану після травматичних подій. Поміркованість як одна зі складових сильних сторін характеру за М. Селігманом включає такі важливі елементи, як самоконтроль, терпіння та здатність до прощення. Ці якості відіграють ключову роль у процесі подолання емоційних викликів, пов'язаних із травматичним досвідом, та сприяють досягненню гармонії у відновлювальному процесі [62].

Прощення та терпіння як інструменти реабілітації. Прощення дає змогу звільнитися від негативних емоцій, таких як гнів та образа, що часто є наслідками травматичних подій. Дослідження американської психологині Е. Вортінгтон доводять, що практики прощення знижують рівень

психологічного стресу та підтримують фізичне здоров'я, зокрема зменшуючи ризик серцево-судинних захворювань [70]. В українському контексті значення прощення як ресурсу підкреслює робота Т. Титаренко, яка досліджує механізми трансформації негативного досвіду через усвідомлення його значущості для особистісного розвитку. Терпіння, у свою чергу, допомагає витримувати тривалі періоди емоційного напруження, сприяючи поступовому відновленню та інтеграції травматичного досвіду [26].

Роль самоконтролю у відновленні емоційної гармонії. Самоконтроль є фундаментом для регуляції емоційного стану, оскільки дає можливість людині усвідомлено реагувати на тригери, які викликають стрес чи тривогу. За даними досліджень Р. Баумейстера, розвинений самоконтроль сприяє зменшенню імпульсивних реакцій та підтримує стійкість до негативних емоцій [35].

Техніки розвитку поміркованості у терапії. У терапевтичній практиці застосовуються різні техніки, які сприяють розвитку поміркованості. Наприклад, методика «медитація самоусвідомлення» (mindfulness), яка акцентує увагу на усвідомленості та прийнятті, показала високу ефективність у роботі з посттравматичним стресовим розладом. Також доцільним є використання когнітивно-поведінкової терапії, що дає змогу навчити клієнтів розпізнавати й контролювати деструктивні емоції.

Таким чином, поміркованість виступає важливим ресурсом у відновленні після травми, оскільки дає можливість ефективно регулювати емоційний стан, зміцнювати психологічне благополуччя та сприяти особистісному зростанню.

Трансцендентність як пошук смислів у процесі посттравматичного зростання. Трансцендентність, одна з ключових сильних сторін за класифікацією М. Селігмана, відображає здатність особистості виходити за межі власного досвіду, шукаючи вищі смисли та духовні орієнтири. В умовах подолання наслідків травматичних подій ця якість стає потужним джерелом мотивації та внутрішньої сили [62].

Духовні ресурси: надія, вдячність і оптимізм. Духовні ресурси, такі як надія, вдячність і оптимізм, є фундаментальними для підтримки особистісної рівноваги після пережитого стресу. Дослідження П. Вонга підтверджують, що надія сприяє формуванню бачення майбутнього, допомагаючи створювати позитивні очікування і налаштовуватися на відновлення [69]. Вдячність, за даними Р. Еммонса, знижує рівень тривожності, підвищує загальне задоволення життям і сприяє емоційній стабільності. Оптимізм, у свою чергу, дає можливість людям адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігаючи психологічну гнучкість [42].

Роль смислів у створенні позитивної перспективи майбутнього. Смисли слугують містком між минулим травматичним досвідом і позитивною перспективою майбутнього. Як зазначає В. Франкл у своїй концепції логотерапії, пошук смислу навіть у складних умовах стає джерелом внутрішньої сили для подолання життєвих викликів. Зокрема, у контексті посттравматичного зростання смисли дозволяють інтегрувати травматичний досвід у ширшу життєву історію, розглядаючи його як етап розвитку [28].

Підтримка духовності як ключового ресурсу для зростання. Духовність виступає важливим ресурсом у процесі реабілітації. Наприклад, участь у духовних чи релігійних практиках допомагає багатьом людям знайти підтримку та відчуття причетності до більшого, ніж їхній особистий досвід. У дослідженнях К. Паргамента духовність розглядається як чинник, що знижує рівень дистресу і підвищує здатність адаптуватися до нових умов [55].

Таким чином, трансцендентність, яка базується на духовних ресурсах, пошуку смислів та позитивних перспективах, стає основою для посттравматичного зростання, допомагаючи особистості не лише відновитися, але й досягти нового рівня самореалізації.

Інтегративний підхід до розвитку сильних сторін у контексті посттравматичного зростання. Розвиток сильних сторін особистості, зокрема у посттравматичному контексті, потребує інтегративного підходу, який

враховує взаємодію різних ресурсних компонентів, культурні особливості, а також можливість практичного застосування в програмах психологічної допомоги.

Комплексна взаємодія ресурсних сторін у формуванні стійкості та адаптації. У процесі посттравматичного зростання сильні сторони, такі як мудрість, мужність, гуманність, справедливість, поміркованість і трансцендентність, не діють ізольовано. Вони доповнюють одна одну, створюючи цілісний підхід до подолання травматичного досвіду. Наприклад, трансцендентність забезпечує мотиваційний імпульс, тоді як мудрість дає змогу інтегрувати цей імпульс у стратегії адаптації. Мужність сприяє подоланню страхів, а гуманність формує підтримуючі зв'язки, необхідні для соціального відновлення. Взаємодія цих складників сприяє формуванню психологічної стійкості, що підтверджують дослідження американського психолога К. Петерсона, який разом із М. Селігманом розробляв концепцію сильних сторін [59].

Адаптація підходів М. Селігмана до культурних особливостей України. Хоча модель М. Селігмана є універсальною, її адаптація до українського контексту вимагає врахування специфічних культурних і соціальних аспектів. Зокрема, українська культура підкреслює колективізм і соціальну взаємодію, що робить акцент на таких сильних сторонах, як гуманність і справедливість. Такі адаптації дають можливість створити інструменти психологічної допомоги, які враховують унікальний історичний і соціальний досвід, включно з травмами, пов'язаними з війною та економічними кризами.

Перспективи інтеграції ресурсних сторін у програми психологічної допомоги. Інтеграція ресурсних сторін у програми психологічної допомоги є перспективним напрямом, який може покращити ефективність реабілітації. Практичні інтервенції можуть включати тренінги з розвитку сильних сторін, групові терапії, орієнтовані на підсилення гуманності та соціальної взаємодії, а також індивідуальні консультації, спрямовані на зміцнення стійкості через мудрість і трансцендентність. Успішним прикладом таких програм є

позитивна психотерапія за методикою М. Селігмана, адаптована до різних культурних контекстів, а також українські ініціативи, зокрема програми психологічної підтримки для ветеранів і переселенців.

Таким чином, інтегративний підхід до розвитку сильних сторін дає можливість враховувати багатогранність людського досвіду, поєднуючи теоретичні основи та практичні інструменти для досягнення посттравматичного зростання.

Отже, сильні сторони особистості, визначені М. Селігманом, відіграють ключову роль у процесі посттравматичного зростання, сприяючи адаптації та розвитку особистості після травматичного досвіду. Як показують численні дослідження, такі риси, як мудрість, мужність, гуманність, справедливість, поміркованість і трансцендентність, виступають не лише внутрішніми ресурсами, але й основою для створення підтримуючого середовища та зміцнення соціальних зв'язків [61].

Розвиток сильних сторін допомагає формувати психологічну стійкість, інтегрувати травматичний досвід у життєвий контекст і знаходити нові смисли та цілі. Комплексний підхід до роботи з цими рисами є перспективним напрямом як для індивідуальної, так і для групової психологічної допомоги.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у глибшому вивченні впливу ресурсних сторін на специфічні аспекти адаптації в різних культурних і соціальних контекстах. Зокрема, важливим є розроблення інтервенційних програм, які враховують унікальні потреби окремих груп населення, таких як ветеранів, переселенців та осіб, які пережили втрати чи інші кризові події. Подальші дослідження можуть також зосереджуватися на способах інтеграції цих ресурсів у освітні та професійні середовища, де розвиток сильних сторін може сприяти гармонійному розвитку особистості та колективів.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕСУРСНИХ СТОРИН ОСОБИСТОСТІ НА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ**

### **2.1. Методологія дослідження: характеристика вибірки, інструментарій дослідження, процедура проведення**

Для досягнення цілей дослідження було сформовано вибірку, яка включала 107 респондентів, що забезпечує достатню репрезентативність для отримання достовірних результатів. Вік учасників варіювався від 25 до 60 років, а їхній склад за статтю представлений 31 чоловіком та 76 жінками. Всі респонденти є громадянами України, які належать до різних соціально-економічних груп. Такий склад вибірки забезпечив різноманітність даних для глибокого аналізу, враховуючи професійні та освітні особливості учасників.

Відбір учасників дослідження базувався на чітких критеріях. До вибірки включалися респонденти, які відповідали визначеним віковим межам і виявили готовність брати участь у дослідженні. Виключалися ті, хто не досяг визначеного віку, відмовився брати участь або надав неповні чи нелогічні відповіді.

Організація відбору учасників відбувалася у зручних для них умовах. Дослідження проводилося в режимі онлайн опитування на платформі Google Forms, що сприяло залученню різноманітної аудиторії. Інформація про дослідження поширювалася через індивідуальні звернення. Учасники були поінформовані про мету та умови дослідження, а також отримали гарантії конфіденційності. Кожен респондент письмово підтвердив згоду на участь, що відповідало етичним принципам проведення наукових досліджень.

Такий комплексний підхід до формування вибірки забезпечив її відповідність цілям дослідження, що дало можливість отримати об'єктивні й надійні дані для подальшого аналізу.

Для реалізації дослідження було обрано комплексний підхід до збору даних, який включав тестування та анкетування. Використання цих методів

дало можливість отримати глибокі та різнобічні дані для аналізу психологічних особливостей та рівня задоволеності життям респондентів, а також оцінити їхній посттравматичний розвиток та ресурсність особистості.

Для оцінки основних показників було застосовано такі методики:

1. *Шкала задоволеності життям* (Ед Дінер, 1985). Ця методика використовується для визначення суб'єктивного рівня задоволеності життям. Інструмент складається з п'яти тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою. За допомогою результатів можна визначити загальну задоволеність респондента своїм життям, що є важливим показником психологічного благополуччя. Методика має високу валідність і надійність, що підтверджено численними дослідженнями [19].

2. *Опитувальник посттравматичного зростання* (Post Traumatic Growth Inventory), створений Р. Тедескі та Л. Калхауном і адаптований Д. Зубовським, є одним із ключових інструментів для оцінки змін, що відбуваються внаслідок пережитого травматичного досвіду. Методика спрямована на вивчення позитивних трансформацій особистості у різних аспектах життєдіяльності [10].

Опис методики. Опитувальник складається з 21 твердження, які оцінюються респондентами за 6-бальною шкалою (від «жодних змін» – 0 до «дуже суттєві зміни» – 5). Він розподіляється на п'ять шкал:

1. Ставлення до інших (7 тверджень) – оцінює зміни в стосунках з іншими людьми, зокрема збільшення емпатії, довіри, близькості.
2. Нові можливості (5 тверджень) – виявляє появу нових інтересів, впевненості у собі, відкриття нових перспектив у житті.
3. Сила особистості (4 твердження) – стосується усвідомлення власної здатності долати труднощі, розуміння особистої внутрішньої сили.
4. Духовні зміни (2 твердження) – відображає зміни в духовних або релігійних переконаннях.
5. Підвищення цінності життя (3 твердження) – характеризує переоцінку життєвих пріоритетів і прагнення до більш змістовного життя.

Інструкція для проведення. Респонденти оцінюють, наскільки кожна зміна відбулася в їхньому житті після пережитої травматичної події. Сума балів за відповідними твердженнями визначає показники за кожною шкалою.

Обробка результатів:

- Кількісна оцінка: обчислюється сума балів за всі твердження кожної шкали.
- Нормативні показники: визначаються за таблицею, що поділяє результати на низькі, середні та високі.
- Загальний індекс посттравматичного зростання: сума балів за всі 21 твердження.

*Інтерпретація результатів.* Високий бал за шкалою ставлення до інших свідчить про покращення соціальних зв'язків, довіру до оточення та готовність виражати емоції. Нові можливості вказують на зростання впевненості у собі, здатності приймати зміни та бачити нові перспективи. Сила особистості відображає розуміння власної стійкості та адаптивності до життєвих викликів. Духовні зміни демонструють поглиблене осмислення духовності та релігії, а підвищення цінності життя свідчить про переосмислення життєвих цінностей та пріоритетів.

Змістовна характеристика високого індексу. Респонденти з високим індексом посттравматичного зростання характеризуються впевненістю у собі, оптимізмом, емпатійністю, відкритістю до змін та здатністю краще оцінювати цінність життя. Вони схильні адаптуватися до нових обставин, будувати глибші стосунки з іншими людьми і позитивно дивитися на життєві труднощі.

3. *Опитувальник психологічної ресурсності особистості*, розроблений О. С. Штепою, є психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінки рівня психологічних ресурсів індивіда. Психологічні ресурси розглядаються як внутрішні потенціали особистості, що сприяють її саморозвитку та ефективному подоланню життєвих труднощів [31].

Опитувальник складається з низки тверджень, на які респонденти відповідають, оцінюючи ступінь своєї згоди або незгоди. Ці твердження згруповані за кількома шкалами, кожна з яких відображає певний аспект психологічної ресурсності. Зокрема, виділяються такі шкали:

1. Упевненість у собі – здатність приймати рішення та коригувати поведінку в складних ситуаціях.
2. Доброта до людей – переконання у природній доброті людини та встановлення гармонійних взаємин.
3. Допомога іншим – активний альтруїзм та сприяння впевненості в інших.
4. Успіх – здатність до самореалізації та високий професіоналізм.
5. Любов – підтримка близьких у складних ситуаціях та відсутність заздрості.
6. Творчість – здатність до інновацій та адаптації до нових обставин.
7. Віра у добро – переконаність у справедливості, милосердя та надії.
8. Прагнення до мудрості – бажання вчитися і передавати знання.
9. Робота над собою – рефлексія та самозміни для подолання страхів і покращення життя.
10. Самореалізація у професії – досягнення успіху в обраній справі та використання своїх здібностей на благо суспільства.
11. Відповідальність – прогнозування наслідків і готовність звітувати про свої дії.
12. Знання власних психологічних ресурсів – реалістичне оцінювання своїх можливостей і напрямків для саморозвитку.
13. Уміння оновлювати психологічні ресурси – здатність зменшувати стрес і поповнювати ресурси через творчість та любов.
14. Уміння мобілізувати власні психологічні ресурси для подолання складних ситуацій та надавати підтримку іншим у процесі досягнення спільних цілей.

15. Загальний рівень психологічної ресурсності – автономія в рішеннях, саморозвиток, здатність підтримувати інших і досягати успіху.

Вибрані методики забезпечують високу надійність і валідність отриманих результатів, а також відповідають цілям дослідження. Комплексний підхід до збору даних дає можливість не лише оцінити окремі аспекти психологічного стану респондентів, але й забезпечує цілісне уявлення про їхній психологічний профіль, сприяючи отриманню детальної інформації для подальшого аналізу.

Проведене дослідження включало кілька етапів, кожен з яких був ретельно спланований та організований для забезпечення високої якості результатів. Підготовчий етап передбачав отримання всіх необхідних дозволів та погоджень від учасників дослідження. Після цього були розроблені всі необхідні матеріали, зокрема опитувальники, шкали та інструкції для учасників, які забезпечували зручність і точність збору даних.

Основний етап дослідження полягав у зборі даних від учасників, який був здійснений у чітко визначені строки. Для збору інформації були використані онлайн методи, що дало змогу забезпечити широку участь респондентів і зібрати різноманітні дані. Усі учасники мали змогу заповнити анкети без зайвого стресу, що створювало комфортну атмосферу для участі в дослідженні. Протягом цього етапу велика увага приділялася тому, щоб кожен респондент отримав чітке роз'яснення щодо процедури заповнення інструментів дослідження.

Після завершення збору даних був проведений заключний етап – обробка та аналіз отриманих результатів. Всі дані були ретельно перевірені та проаналізовані за допомогою відповідних статистичних методів, що створило умови для виявлення ключових тенденцій та закономірностей. Враховувалися як кількісні, так і якісні дані, що дало можливість зробити комплексні висновки за результатами дослідження.

Особливу увагу було приділено етичним аспектам дослідження. Усі учасники дали добровільну згоду на участь у дослідженні, усвідомлюючи,

що їхні відповіді будуть конфіденційними. Також було забезпечено, щоб жоден з учасників не зазнав психологічної або іншої шкоди під час участі в дослідженні.

Для обробки отриманих даних у дослідженні були використані як кількісні, так і якісні методи аналізу, що дало змогу комплексно підійти до аналізу результатів. Кількісні методи обробки даних передбачали використання статистичних процедур для виявлення закономірностей та перевірки гіпотез. Вони включали описову статистику для загального огляду даних (середнє значення, стандартне відхилення, мінімальні та максимальні показники), а також кореляційний аналіз для вивчення взаємозв'язків між різними змінними. У разі потреби також використовувалися методи порівняння груп (t-тест, аналіз варіацій), щоб оцінити статистичну значущість різниць між показниками різних груп учасників дослідження.

Для статистичної обробки результатів дослідження було використано програмне забезпечення, таке як SPSS та Excel. SPSS забезпечив виконання складніших статистичних процедур, включаючи аналіз кореляцій, порівняння груп та побудову регресійних моделей. Excel використовувався для первинної обробки та візуалізації даних, що допомогло здійснити попередній аналіз та підготовку результатів до подальшого статистичного аналізу.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження**

У цьому дослідженні ми зосередили увагу на аналізі статевих відмінностей у різних аспектах психологічної ресурсності, використовуючи критерій Манна-Уїтні та t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Ці статистичні методи дали змогу оцінити наявність і силу відмінностей між чоловіками та жінками за низкою ключових шкал, таких як задоволеність життям, творчість, сила особистості, віра у добро, доброта до людей тощо. Крім того, проведено кореляційний та регресійний аналізи для виявлення взаємозв'язків між різними психологічними характеристиками, що сприяє

розумінню, як ці показники впливають одне на одного і які з них є визначальними для адаптації, саморозвитку та психологічного благополуччя.

Оцінка статевих особливостей є актуальною з кількох причин. По-перше, розуміння відмінностей між чоловіками та жінками у психологічних характеристиках допомагає розробляти ефективні індивідуальні програми підтримки та розвитку.

По-друге, аналіз взаємозв'язків між шкалами дає можливість зрозуміти, які саме фактори впливають на загальний рівень психологічної ресурсності. Результати кореляційного аналізу також вказують на те, які риси потребують додаткового розвитку для підвищення ефективності психологічної допомоги.

Таким чином, метою дослідження було виявлення статевих відмінностей і визначення взаємозв'язків між ключовими характеристиками психологічної ресурсності та вплив кожної з ресурсних сторін на показник посттравматичного зростання особистості. Отримані дані уможливають не лише теоретичне обґрунтування особливостей психологічних ресурсів, але й практичне застосування їх для розробки індивідуальних і групових програм розвитку. Це забезпечує комплексний підхід до розуміння та покращення психологічного благополуччя як чоловіків, так і жінок.

Після аналізу описової статистики, яка дала можливість визначити середні значення та стандартні відхилення досліджуваних змінних, для оцінки статистичної значущості відмінностей між групами було застосовано критерій Манна-Уїтні. Цей непараметричний метод дає змогу порівняти середні ранги незалежних вибірок та є ефективним у випадках, коли дані не відповідають нормальному розподілу. Поряд із цим було використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок, який дав можливість аналізувати середні значення досліджуваних показників, за умови припущення нормальності розподілу. Поєднання обох методів надало змогу отримати більш надійні результати та комплексно оцінити наявність статистично значущих відмінностей між групами.

Шкала «Ставлення до інших» за обома критеріями: Манна-Уїтні (Табл. 2.1) та t-критерій (Табл. 2.2) показала значні відмінності між показниками чоловіків та жінок. Жінки продемонстрували вищі середні ранги (61,32 проти 36,05) та середні бали (19,89 проти 13,00). Це може свідчити про їхню більшу довіру до інших та здатність будувати міцні міжособистісні зв'язки.

Таблиця 2.1

### Результати аналізу критерію Манна-Уїтні

Шкала	Z-статистика	p	Середній ранг жінок	Середній ранг чоловіків
Ставлення до інших	-3,826	0,000	61,32	36,05
Нові можливості	-3,783	0,000	61,23	36,27
Сила особистості	-3,844	0,000	61,34	36,00
Духовні зміни	-3,743	0,000	61,13	36,53
Підвищення цінності життя	-4,363	0,000	62,30	33,65
Індекс посттравматичного зростання	-4,459	0,000	62,54	33,06
Доброта до людей	-3,478	0,001	60,46	38,16
Допомога іншим	-2,473	0,013	58,54	42,87
Творчість	-2,459	0,014	58,56	42,82
Віра у добро	-2,887	0,004	59,38	40,82
Робота над собою	-2,436	0,015	58,49	42,98
Знання власних ресурсів	-2,678	0,007	58,97	41,81
Уміння оновлювати власні ресурси	-2,430	0,015	58,50	42,97
Загальний рівень психологічної ресурсності	-3,633	0,000	60,95	36,95

Це може бути пов'язано з тим, що жінки на гормональному рівні відрізняються від чоловіків: мають більший рівень окситоцину, особливо в момент стресу, що підвищує їх відкритість до соціальних контактів, з метою зменшення небезпеки для себе і своїх дітей. На відміну від жінок у чоловіків через вплив тестостерону частіше проявляється типова реакція «бий або тікай» [64]. Соціум традиційно сприяє розвитку в жінок емпатії та здатності встановлювати соціальні зв'язки, тоді як від чоловіків очікується стриманість

у вираженні емоцій і раціональний підхід до дій (теорія гендерних ролей Е. Іглі) [41].

Шкала «Нові можливості» також виявила значні відмінності за статтю. За критерієм Манна-Уїтні жінки мали середній ранг 61,23, а чоловіки – 36,27. За t-критерієм середні бали становили 16,72 у жінок проти 12,19 у чоловіків.

Таблиця 2.2

### Результати аналізу t-критерію Стьюдента

Шкала	t-статистика	p-value	Середнє значення (жінки)	Середнє значення (чоловіки)
Задоволеність життям	-2,121	0,036	23,05	20,45
Ставлення до інших	-4,167	0,000	19,89	13,00
Нові можливості	-3,989	0,000	16,72	12,19
Сила особистості	-4,404	0,000	13,86	9,81
Духовні зміни	-3,965	0,000	5,01	2,94
Підвищення цінності життя	-5,256	0,000	11,00	7,52
Індекс посттравматичного зростання	-5,208	0,000	66,49	45,45
Доброта до людей	-4,326	0,000	6,82	5,61
Допомога іншим	-2,577	0,011	6,67	6,00
Творчість	-2,986	0,004	6,72	5,97
Віра у добро	-3,362	0,001	5,80	4,87
Робота над собою	-2,755	0,007	6,64	5,94
Самореалізація у професії	-2,219	0,029	5,68	5,06
Знання власних ресурсів	-3,187	0,002	6,78	5,77
Уміння оновлювати власні ресурси	-3,076	0,003	6,45	5,61
Загальний рівень психологічної ресурсності	-4,119	0,000	88,51	79,71

Це свідчить про більшу схильність жінок до пошуку та реалізації нових можливостей, що може бути зумовлено їхньою психологічною гнучкістю. Це може бути пов'язано з тим, що у жінок загалом відбуваються більш

радикальні зміни за життя, аніж у чоловіків. Такі як, наприклад, вагітність, народження дитини та декретна відпустка. Ці явища повністю змінюють життя, в основному, жінки, що веде до пошуків нових можливостей, нових сфер зайнятості і загалом побудови життя по-новому.

Шкала «Сила особистості» продемонструвала суттєві розбіжності. Жінки мали середній ранг 61,34 (Манна-Уїтні) і середній бал 13,86 (t-критерій), що перевищувало результати чоловіків (36,00 і 9,81 відповідно). Це вказує на вищу стійкість жінок до життєвих викликів та їхню здатність зберігати психологічну рівновагу. Можемо припустити, що це пов'язано з тим, що жінки знаходять більше шляхів підтримки, як наприклад, соціум. Чоловіки ж рідше звертаються до оточення за моральною підтримкою, а самотужки витримувати різні життєві виклики буває складно. До того ж, жіноча схильність до емоційної відкритості допомагає їм швидше адаптуватися до стресових ситуацій. І саме більша відкритість жінок до власних емоцій порівняно з чоловіками, вміння розпізнавати та виражати свої почуття є основою стійкості в складних життєвих умовах [24].

Шкала «Духовні зміни» показала, що жінки частіше переосмислюють свої цінності. За критерієм Манна-Уїтні середній ранг жінок становив 61,13, а у чоловіків – 36,53. За t-критерієм середні бали склали 5,01 для жінок і 2,94 для чоловіків. Можемо припустити, що це пов'язано з особливостями роботи мозку та психіки загалом.

Через розвинені міжпівкульні зв'язки у жінок краще розвинена здатність до розуміння своїх переживань та їх аналізу, що сприяє інтеграції травматичного досвіду. Це відбувається завдяки створенню нових сенсів, зокрема через пошук відповідей на питання «для чого?». Особливо це проявляється після кризових ситуацій, коли для відновлення спокою та рівноваги необхідно знайти нові ресурси. Чоловіки, своєю чергою, часто демонструють більш раціональний підхід, спираючись на доказові джерела або матеріальні речі, які забезпечують їм ресурси та внутрішню рівновагу.

Шкала «Підвищення цінності життя» показала найбільшу різницю між чоловіками та жінками. Середній ранг жінок (62,30) і середній бал (11,00) були значно вищими, ніж у чоловіків (33,65 і 7,52 відповідно). Це свідчить про здатність жінок частіше переосмислювати життєві обставини та оцінювати прості радощі. Це може бути пов'язано з тим, що жінки частіше сприймають реальність через внутрішні переживання та емоції, тобто більш суб'єктивно. Чоловікам частіше для відчуття щастя, задоволення життям потрібні зовнішні стимули – кар'єра, автомобіль, статус тощо.

Шкала «Доброта до людей» підтвердила вищі результати жінок. Середній ранг за критерієм Манна-Уїтні становив 60,46 у жінок і 38,16 у чоловіків. За t-критерієм середні бали склали 6,82 для жінок і 5,61 для чоловіків, що свідчить про вищу емпатію та альтруїзм у жінок.

Шкала «Творчість» показала відмінності на користь жінок. Середній ранг за Манна-Уїтні становив 58,56 (жінки) і 42,82 (чоловіки). За t-критерієм середні бали дорівнювали 6,72 у жінок і 5,97 у чоловіків. Гадаємо, це пов'язано з біологічними особливостями будови мозку чоловіків та жінок. Чоловіки мають добре розвинені зв'язки між нейронами в межах кожної з півкуль, а от у жінок зв'язки добре налагоджені між лівою та правою півкулями, що забезпечує їм можливість поєднувати логічне та творче мислення, та отримувати унікальні та самобутні рішення та ідеї.

Шкала «Робота над собою» продемонструвала подібні тенденції. Жінки мали середній ранг 58,49 (Манна-Уїтні) і середній бал 6,64 (t-критерій), що перевищувало результати чоловіків (42,98 і 5,94). Робота над собою у жінок вмотивована бажанням покращити соціальні зв'язки, що дає вищі показники. Згідно з К.Роджерсом, жінки простіше розширюють уявлення про власну особистість, набуваючи новий досвід [24].

Шкала «Знання власних ресурсів» показала вищі результати у жінок. Середній ранг за Манна-Уїтні становив 58,97 у жінок і 41,81 у чоловіків, а середні бали за t-критерієм дорівнювали 6,78 і 5,77 відповідно. Гадаємо, це також пов'язано з біологічно та соціально обумовленою більшою

емоційністю та рефлексією у жінок, аніж у чоловіків. Жінки, за рахунок емпатії краще можуть розпізнавати не лише чужі емоції та настрої, але й свої. Це дає їм змогу краще відчувати себе, свій стан та настрої, а також і те, що саме є ресурсним у ті чи інші моменти.

Шкала «Уміння оновлювати власні ресурси» також демонструє вищі результати у жінок. Середній ранг жінок за критерієм Манна-Уїтні склав 58,50, а середній бал за t-критерієм – 6,45, що перевищувало відповідні показники у чоловіків (42,97 і 5,61). Гадаємо, дана шкала тісно пов'язана з попередньою, адже важко відновлювати власні ресурси, їх не знаючи. Через те, що жінки краще відчувають свої ресурсні сторони, вони, відповідно, швидше та ефективніше можуть поновлювати свої ресурси.

За результатами шкали «Загальний рівень психологічної ресурсності» жінки показали вищі результати за обома критеріями. Середній ранг для жінок становив 60,95, а для чоловіків – 36,95, середні бали склали 88,51 для жінок та 79,71 для чоловіків.

Шкала «Індекс посттравматичного зростання» за обома критеріями показала значну перевагу жінок. Жінки мали середній ранг 62,54 (Манна-Уїтні) та середній бал 66,49 (t-критерій), тоді як у чоловіків ці показники становили 33,06 і 45,45 відповідно. Це вказує на більшу здатність жінок адаптуватися після стресу та знаходити позитивні зміни. Гадаємо, це пояснюється тими ж чинниками, як і у більшості інших шкал. Жінки більше схильні до інтроспекції та роздумів, вони шукають ресурси зовні у соціумі, знаходять віру у те, чи інше, і всі ці елементи підвищують вміння жінок до інтегрування травматичного досвіду у своє життя. Чоловікам, зазвичай, це все дається складніше, адже вони з дитинства звикли, що «чоловіки не плачуть», не показують свої емоції та не розказують про свої переживання. З цього випливає й те, що чоловіки гірше розуміють власні переживання і що з ними робити. А тому і загальний рівень посттравматичного зростання у них нижчий [51].

### *Аналіз результатів кореляційного аналізу.*

Кореляційний аналіз дав змогу виявити значущі зв'язки між різними психологічними характеристиками, що допомагає краще зрозуміти, як окремі аспекти ресурсності взаємодіють між собою та впливають на загальний рівень адаптації й благополуччя.

Шкала «Ставлення до інших» продемонструвала сильні позитивні кореляції з кількома іншими важливими аспектами (Додаток А). Зокрема, вона значно корелює з «Відкритістю до нових можливостей» ( $r = 0,735$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Силою особистості» ( $r = 0,689$ ,  $p \leq 0,01$ ) та «Духовними змінами» ( $r = 0,543$ ,  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що позитивне ставлення до людей часто поєднується з готовністю відкриватися новим перспективам, адже дуже часто нові перспективи та можливості приходять саме з новими знайомствами. Також можемо припустити, що сила особистості (емоційна стійкість) є важливим аспектом у налагодженні соціальних контактів, бо всі люди різні і для того, щоб мати ресурс до спілкування з ними треба бути стійким до різних емоцій і їх проявів. Здатність переосмислювати свої духовні цінності також має зв'язок зі ставленням до інших. Припускаємо, що це пов'язано з тим, що маючи велике коло спілкування людина зіштовхується з багатьма точками зору на світ, життя тощо. Переконавання в тому, що власне відображення реальності є єдино правильним, може суттєво ускладнити будівництво міцних ресурсних стосунків з людьми. А у випадку, якщо вміти розширювати свої уявлення про світ, інтегруючи досвід, прожитий іншими, переосмислювати своє бачення після зіткненням з досвідом, що відрізняється від власного, і спілкування з іншими наповнюється цікавістю, прийняттям, повагою і безпекою [45].

Також був виявлений зв'язок між «Задоволеністю життям і «Прагненням до нових можливостей» ( $r = 0,257$ ,  $p \leq 0,01$ ). Це може свідчити про те, що люди, які активно шукають і використовують нові можливості, загалом більш задоволені своїм життям. Гадаємо, що люди, яким щось не подобається в їхньому житті, можуть жити і далі таким життям та лише

сумувати про те, як важко їм живеться, а можуть обрати іншу стратегію – шукати більше можливостей і нових шляхів для покращення свого життя, для досягнення того, що принесе їм радість та щастя.

«Індекс посттравматичного зростання» виявив найсильніші кореляції серед усіх досліджуваних характеристик. Він позитивно корелює зі «Ставленням до інших» ( $r = 0,905$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Новими можливостями» ( $r = 0,890$ ,  $p \leq 0,01$ ) та «Силою особистості» ( $r = 0,873$ ,  $p \leq 0,01$ ).

Результати, що вказують на позитивну кореляцію між індексом посттравматичного зростання та ставленням до інших, новими можливостями та силою особистості, можна пояснити кількома факторами. Люди, які активно розвивають соціальні зв'язки, отримують емоційну підтримку від оточення, що сприяє їхньому відновленню після травматичних подій. Наявність позитивних взаємин надає їм змогу краще справлятися з труднощами, що веде до більшого посттравматичного зростання. Крім того, люди з високим рівнем емоційної стійкості здатні краще адаптуватися до стресових ситуацій та знаходити можливості для зростання навіть після важких переживань, що сприяє не лише їхньому відновленню, а й зміцненню своєї психіки через поглиблення знань про себе, свої можливості, своє місце у світі. Ті, хто відкритий до змін, швидше адаптуються до нових умов і здатні побачити в труднощах можливість для розвитку. Це сприяє посттравматичному зростанню, оскільки вміння бачити нові можливості дає можливість рухатись вперед, а не застрягати в минулих травмах. Люди з сильною особистістю, яким притаманна висока внутрішня мотивація, самоповага та здатність до саморефлексії, можуть більш ефективно використовувати важкі життєві ситуації як можливість для особистісного розвитку. Ці фактори взаємно підсилюють один одного, що веде до високого рівня посттравматичного зростання у тих, хто має сильні соціальні зв'язки, емоційну стійкість та готовність до змін [38].

Крім того, був зафіксований значний зв'язок між «Посттравматичним зростанням» і «Духовними змінами» ( $r = 0,665$ ,  $p \leq 0,01$ ), що свідчить про

важливість переосмислення життєвих подій та духовного розвитку після переживання травматичних ситуацій. Це означає, що люди, які пережили травму, часто звертаються до внутрішнього самопізнання, змінюють свої цінності та ставлення до життя, що може стати важливим етапом у їхньому процесі відновлення і особистісного зростання [66].

«Творчість» демонструє сильні кореляції із «Духовними змінами» ( $r = 0,321, p \leq 0,01$ ) та «Загальним рівнем психологічної ресурсності» ( $r = 0,694, p \leq 0,01$ ). Ці результати вказують на те, що здатність до креативності тісно пов'язана з емоційною та когнітивною гнучкістю, що сприяє адаптації до життєвих викликів. Це свідчить про те, що здатність до креативності тісно пов'язана з емоційною та когнітивною гнучкістю через можливість створювати нові сенси, надавати цінності проходженню через травматичних подій і змін, які відбуваються з людиною через ці події. Високий рівень психологічної ресурсності та здатність до духовного розвитку створюють умови для ефективного подолання стресу та пошуку нових рішень у складних ситуаціях [11].

Також важливим є зв'язок між «Знанням власних ресурсів» і «Умінням оновлювати» ( $r = 0,790, p \leq 0,01$ ) та «Використовувати ресурси» ( $r = 0,725, p \leq 0,01$ ). Знання власних ресурсів тісно пов'язане з умінням їх оновлювати та використовувати, оскільки усвідомлення своїх можливостей створює базу для їхньої оптимізації. Люди, які добре розуміють свої сильні сторони та обмеження, здатні визначити, які аспекти потребують розвитку, і шукати способи поповнення ресурсів. Або шукати і знаходити можливості використання своїх сильних сторін в тих сферах життя і діяльності, де ці риси можуть допомогти покращити результати. Це може включати навчання, пошук підтримки або розвиток нових навичок.

Окрім цього, знання власних ресурсів формує впевненість у їхньому застосуванні у складних ситуаціях. Люди, які чітко уявляють, що вони можуть запропонувати собі та іншим, частіше беруть активну участь у вирішенні проблем, ефективніше адаптуються до змін і долають перешкоди.

Таким чином, усвідомлення своїх можливостей і здатність працювати з ними дає можливість краще управляти життєвими викликами, зберігаючи баланс між поповненням і витрачанням ресурсів [34].

«Уміння оновлювати ресурси» демонструє сильну кореляцію із «Загальним рівнем психологічної ресурсності» ( $r = 0,644$ ,  $p \leq 0,01$ ), що вказує на важливість здатності до постійного відновлення внутрішніх резервів для підтримки психологічної стійкості. Це може пояснюватися тим, що регулярне поповнення ресурсів, таких як емоційна енергія, мотивація чи фізична витривалість, забезпечує людині необхідні умови для ефективного подолання стресу і збереження адаптивних можливостей. Люди, які вміють оновлювати свої ресурси, зазвичай краще управляють своїм станом, що сприяє загальному рівню їхньої психологічної ресурсності та здатності до самовідновлення в умовах життєвих викликів.

Значний зв'язок між «Загальним рівнем психологічної ресурсності» та «Творчістю» ( $r = 0,694$ ,  $p \leq 0,01$ ) свідчить про те, що високий рівень ресурсності забезпечує людині необхідну емоційну та когнітивну гнучкість, яка сприяє креативності. Люди з розвиненими психологічними ресурсами, такими як стійкість, адаптивність та впевненість у собі, частіше генерують нові ідеї та знаходять нестандартні підходи до вирішення проблем. Водночас творчість може виступати інструментом для розкриття та розширення власних ресурсів, створюючи умови для розвитку особистості та її стійкості до життєвих викликів [33].

«Впевненість у собі» показала значущі позитивні кореляції із «Загальним рівнем психологічної ресурсності» ( $r = 0,558$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Творчістю» ( $r = 0,371$ ,  $p \leq 0,01$ ) та «Добротою до людей» ( $r = 0,302$ ,  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що впевненість у власних силах є важливою складовою психологічного благополуччя, яка підтримує здатність до креативного мислення та сприяє позитивній взаємодії з іншими. Люди, які впевнені у собі, мають більше ресурсів для вирішення життєвих завдань, виявляють більшу відкритість до творчих рішень і схильні проявляти

доброту, оскільки впевненість знижує рівень тривоги та сприяє побудові стосунків на основі довіри й емпатії.

«Доброта до людей» показала кореляції із «Допомогою іншим» ( $r = 0,551$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Духовними змінами» ( $r = 0,616$ ,  $p \leq 0,01$ ) та «Любов'ю» ( $r = 0,333$ ,  $p \leq 0,01$ ), що підкреслює її значення у формуванні позитивних стосунків і внутрішнього розвитку. Люди, схильні до доброти, частіше допомагають іншим, оскільки виявляють емпатію та прагнуть підтримувати соціальну гармонію. Водночас доброта може стати каталізатором духовних змін, адже вона сприяє переосмисленню життєвих цінностей і глибшому розумінню себе та світу. Зв'язок із любов'ю свідчить про те, що доброта є основою для формування щирих і теплих стосунків, побудованих на взаємній підтримці та повазі.

«Робота над собою» виявила значний позитивний зв'язок із «Прагненням до мудрості» ( $r = 0,400$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Творчістю» ( $r = 0,420$ ,  $p \leq 0,01$ ) та «Самореалізацією у професії» ( $r = 0,325$ ,  $p \leq 0,01$ ). Це вказує на те, що саморозвиток сприяє формуванню глибшого розуміння світу, здатності до рефлексії та прийняття обдуманих рішень, що є складовими мудрості. Водночас робота над собою активізує креативний потенціал, оскільки розширює межі мислення й сприяє пошуку нестандартних рішень. Крім того, прагнення до самовдосконалення тісно пов'язане з професійною самореалізацією, адже надає змогу людині ефективніше використовувати свої здібності, розвивати компетенції та досягати поставлених цілей у професійній діяльності [40].

Результати кореляційного аналізу демонструють тісний зв'язок між різними аспектами психологічної ресурсності. Соціальні характеристики, такі як ставлення до інших і доброта, позитивно впливають на посттравматичне зростання, творчість і загальний рівень ресурсності.

*Тепер розглянемо результати, отримані в ході регресійного аналізу.*

Описова статистика дала можливість отримати загальне уявлення про рівень досліджуваних характеристик серед 107 респондентів. Індекс

посттравматичного зростання продемонстрував середнє значення 60,39 (SD = 21,16), що вказує на високий рівень адаптаційних процесів у вибірці (Табл. 2.3). Значні середні показники також були отримані за шкалами «Творчості» (M = 6,50, SD = 1,231), «Доброти до людей» (M = 6,47, SD = 1,254) та «Знання власних ресурсів» (M = 6,49, SD = 1,538). Це свідчить про виражені особистісні характеристики, які сприяють стресостійкості.

Найнижчі середні значення спостерігалися за шкалами «Самореалізації у професії» (M = 5,50, SD = 1,334) та «Віри у добро» (M = 5,53, SD = 1,362). Середній показник за шкалою «Нові можливості» (M = 15,41, SD = 5,692) відображає помірний рівень готовності респондентів до пошуку перспектив і змін.

Таблиця 2.3

#### Описові статистики регресійного аналізу даних дослідження

Параметр	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Індекс посттравматичного зростання	60,39	21,16
Творчість	6,5	1,231
Доброта до людей	6,47	1,254
Знання власних ресурсів	6,49	1,538
Самореалізація у професії	5,5	1,334
Віра у добро	5,53	1,362
Нові можливості	15,41	5,692

Регресійний аналіз уможливив оцінку ключових предикторів «Посттравматичного зростання», «Ставлення до інших», «Нових можливостей» і «Сили особистості» (Табл. 2.4).

Індекс посттравматичного зростання. Перший чинник, «Доброта до людей», пояснив 14,8% дисперсії ( $R^2 = 0,148$ ), а другий, «Робота над собою»,

підвищив цей рівень до 19,2% ( $R^2 = 0,192$ ). Індекс посттравматичного зростання виявив значний вплив таких предикторів, як доброта до людей і робота над собою. Доброта до людей, як ключовий фактор, пояснює значну частину варіації, оскільки емпатія та підтримка інших сприяють формуванню позитивного ставлення до світу та підвищують здатність людини до адаптації після травматичних подій. Водночас робота над собою, як другий предиктор, доповнює цей вплив, адже здатність до саморефлексії, аналізу власного досвіду та прагнення до особистісного вдосконалення дають змогу краще осмислити пережите, знайти сенс у складних ситуаціях і використовувати їх для внутрішнього розвитку. Таким чином, ці фактори разом забезпечують комплексну основу для зростання після травми: соціальна підтримка через доброту та внутрішня робота над собою дають змогу гармонійно поєднати зовнішні й внутрішні ресурси [53].

Таблиця 2.4

#### Регресійний аналіз отриманих даних дослідження

Залежна змінна	Предиктори	$\beta$	p	$R^2$
Індекс посттравматичного зростання	Доброта до людей	0,303	0,01	0,148
	Робота над собою	0,226	0,05	0,192
Ставлення до інших	Доброта до людей	0,425	0,001	0,181
Нові можливості	Доброта до людей	0,303	0,01	0,092
	Творчість	0,371	0,001	0,131
Сила особистості	Доброта до людей	0,275	0,008	0,168
	Робота над собою	0,254	0,01	0,168
	Успіх	-0,228	0,021	0,168

Ставлення до інших. Єдиним значущим предиктором була доброта до людей ( $\beta = 0,425$ ,  $p \leq 0,001$ ), що пояснювало 18,1% варіації ( $R^2 = 0,181$ ). Цей зв'язок є логічним, оскільки доброта передбачає емпатійне сприйняття та

позитивне ставлення до оточення, що прямо впливає на міжособистісну взаємодію. Люди, які проявляють доброту, частіше демонструють відкритість, підтримку та довіру у стосунках, що сприяє формуванню теплішого і більш гармонійного ставлення до інших. Такий результат підкреслює фундаментальну роль доброти як базового ресурсу для побудови здорових соціальних зв'язків та адаптації в соціумі [44].

Нові можливості. Для нових можливостей перша модель, яка включала лише доброту до людей, пояснювала 9,2% варіації, що свідчить про помірний, але значущий вплив цього чинника на здатність особи сприймати нові можливості. Доброта до людей може сприяти відкритості до нових ідей та ситуацій, оскільки емпатія та позитивні соціальні взаємодії стимулюють готовність до змін і адаптації в нових умовах. Творчість, як другий предиктор, підвищила рівень до 13,1%, що вказує на те, що здатність до креативного мислення і гнучкість у пошуку рішень значно посилюють здатність людини бачити нові можливості. Творчість надає особі змогу не лише реагувати на зміни, а й активно ініціювати нові ідеї, що відкриває додаткові шляхи для розвитку в різних сферах життя.

Сила особистості була значною мірою пояснена трьома основними предикторами: добротою до людей, роботою над собою та успіхом. Доброта до людей ( $\beta = 0,275$ ,  $p = 0,008$ ) відіграє важливу роль у формуванні внутрішньої сили особистості, оскільки вона підтримує соціальні зв'язки і сприяє розвитку емоційної стійкості. Робота над собою ( $\beta = 0,254$ ,  $p = 0,010$ ) є ще одним важливим чинником, адже саморефлексія та особистісне вдосконалення допомагають зміцнити внутрішній ресурс для подолання труднощів. Однак цікавою є від'ємна кореляція з успіхом ( $\beta = -0,228$ ,  $p = 0,021$ ), яка може вказувати на те, що надмірне орієнтування на зовнішні досягнення може зменшити внутрішню силу, особливо якщо це веде до стресу чи перевантаження. Загалом, модель пояснила 16,8% варіації сили особистості, що свідчить про значущий, але не єдиний вплив цих факторів на її розвиток.

Отримані результати підкреслюють значення соціальних і особистісних характеристик у формуванні адаптаційних процесів, таких як посттравматичне зростання. Доброта до людей і робота над собою є ключовими предикторами, які сприяють стійкості та пошуку нових можливостей. Творчість та знання власних ресурсів також відіграють важливу роль у зміцненні психологічної стійкості. Результати свідчать про важливість комплексного підходу до підтримки адаптаційних процесів, який включає розвиток соціальних зв'язків, внутрішніх ресурсів та креативності.

### **2.3. Практичні рекомендації для розвитку ресурсів особистості з метою посттравматичного зростання**

Розвиток ресурсів особистості є одним із ключових чинників посттравматичного зростання, що забезпечує людині можливість адаптуватися до життєвих викликів та знайти сенс у пережитому досвіді. Сучасна психологія дедалі більше звертає увагу на те, як індивідуальні ресурси сприяють не лише подоланню труднощів, але й розвитку людини після травматичних подій. Особливо актуальним це питання є для тих, хто стикається з кризовими ситуаціями, втратою чи змінами, що потребують глибокого переосмислення власного життя. У цьому контексті розвиток психологічних ресурсів стає фундаментом для відновлення особистісного балансу та формування нових перспектив.

Одним із важливих аспектів посттравматичного зростання є формування та використання ключових ресурсів особистості. До них належать емоційна стійкість, доброта, рефлексія та творчість. Емоційна стійкість забезпечує здатність витримувати стресові навантаження, зберігаючи внутрішню рівновагу та здатність приймати зважені рішення. Доброта, як соціально значущий ресурс, сприяє формуванню підтримуючого середовища та здатності надавати і отримувати допомогу. Рефлексія, або здатність до самоаналізу, допомагає переосмислювати травматичний досвід, знаходячи в ньому нові смисли. Творчість є ще одним важливим ресурсом,

що дає людині можливість знаходити нестандартні рішення у складних ситуаціях, розширювати горизонти та відновлювати психологічну рівновагу через самовираження [45].

Окрім цього, важливою є роль статевих особливостей у розвитку психологічних ресурсів. Результати проведених досліджень демонструють, що жінки, у порівнянні з чоловіками, мають виражені переваги у низці ключових ресурсів. Зокрема, вони демонструють вищий рівень емоційної стійкості, що сприяє легшому зберіганню рівноваги у стресових умовах. Їхня схильність до креативності сприяє пошуку нових можливостей та вирішенню життєвих завдань. Водночас доброта та здатність до самоаналізу забезпечують глибший рівень соціальної взаємодії та переосмислення пережитого досвіду [45].

Таким чином, розвиток ресурсів особистості є не лише умовою успішної адаптації до кризових ситуацій, але й основою для формування нового, більш стійкого та усвідомленого «я». Це особливо актуально у контексті статевих відмінностей, які потребують врахування при створенні індивідуалізованих програм розвитку.

Також важливим аспектом є розвиток емоційної стійкості та усвідомлення власних емоцій, відчуттів та почуттів. Особливо актуально це питання для чоловіків, адже за результатами дослідження саме у чоловіків є нижчі показники у розумінні власних переживань, аналізі почуттів та емоцій, безпечному проявленні емоцій, покращенні розуміння своїх сильних сторін та розмаїття їх використання.

Емоційна рівновага зміцнюється через практики усвідомленості та дихальні вправи, що ефективно допомагають у подоланні стресу. Регулярні дихальні техніки, наприклад, «4-7-8», допомагають швидко знижувати рівень тривожності, тоді як медитація забезпечує можливість зосередитися на теперішньому моменті, що сприяє зменшенню емоційного напруження. Важливу роль також відіграє позитивне мислення. Щоденне записування

трьох позитивних подій чи візуалізація успішного подолання труднощів допомагають формувати стійкість до стресових ситуацій [21].

Саморефлексія та самоаналіз є фундаментальними складовими роботи над собою, які допомагають краще розуміти власні почуття, потреби й життєвий досвід. Один із ефективних способів розвитку цих навичок – ведення щоденника переживань. У ньому можна детально фіксувати свої емоційні реакції, думки та події, які впливають на ваш стан. Важливо не лише записувати труднощі, з якими доводиться стикатися, а й відзначати власні досягнення, навіть найменші [57].

Окрім щоденника пропонується ще й вечірня практика «Три добрі події». Це техніка рефлексії, яка спрямована на розвиток позитивного мислення та усвідомлення приємних моментів дня. Щовечора, перед сном, рекомендується виділити кілька хвилин, щоб згадати три події, які викликали позитивні емоції або вдячність протягом дня. Це можуть бути навіть дрібниці, наприклад, смачна кава, приємна розмова чи вдале виконання завдання. Після вибору подій важливо записати їх у щоденник або подумки розібрати, чому саме ці моменти були приємними, які почуття вони викликали та завдяки яким власним діям, вчинкам вони відбулись. Такий підхід дає змогу не лише оцінити прогрес, але й навчитися помічати позитивні моменти у повсякденному житті, що сприяє формуванню оптимістичного ставлення [63].

Рефлексивні вправи також допомагають глибше переосмислити травматичний досвід, зосереджуючи увагу на його впливі на особистісне зростання. Це можуть бути вправи, спрямовані на аналіз ключових життєвих ситуацій із позиції того, чого вони вас навчили або які нові якості допомогли розвинути. Наприклад, корисним буде відповісти на такі запитання, як: «Що я здобув(-ла) завдяки цій ситуації?», «Які нові навички я розвинув(-ла)?», «Як ці події вплинули на мої цінності та життєві пріоритети?» та, певно найважливіше питання, «Де та як я зможу використовувати отриманий досвід у своєму житті?» [20].

Такі роздуми уможливають не лише переосмислення негативного досвіду, але й допомагають знайти в ньому джерела внутрішньої сили. Зосереджуючись на змінах, які стали результатом пережитих випробувань, ви можете побачити, як формуються нові навички, зміцнюється характер і розширюється розуміння власного потенціалу. Це стає основою для впевненості в собі та руху вперед, незважаючи на минулі труднощі [3].

Розвиток зовнішніх ресурсів особистості відіграє ключову роль у підтримці психологічного благополуччя, особливо в умовах стресу чи посттравматичних переживань. Одним із важливих напрямків є формування підтримуючого соціального середовища. Участь у терапевтичних групах чи групах підтримки створює безпечний простір, де можна поділитися власними переживаннями, отримати моральну підтримку та поради від тих, хто переживає схожі труднощі. Соціальні зв'язки є важливим ресурсом, який надає відчуття прийняття, розуміння та підтримки, особливо у складні життєві періоди.

Формування емпатії та доброти до людей через зміну переконань є важливим етапом розвитку соціальних навичок та особистісного зростання. Розуміння того, що психіка кожної людини є суб'єктивним відображенням реальності, допомагає зняти стереотипи та упередження, сприяючи більш глибокому та чуйному ставленню до інших. Люди сприймають світ через призму свого досвіду, цінностей та переконань, які формуються під впливом життєвих обставин. Усвідомлення цієї суб'єктивності допомагає створити сприятливі умови для розвитку емпатії, що є основою для добрих та гармонійних міжособистісних стосунків.

Проведення освітніх сесій та тренінгів – гарний метод для розвитку цих якостей. На таких заняттях можна зосередитись на механізмах сприйняття реальності та показати, як різні життєві обставини і досвід впливають на світогляд. Використання вправи «Різні окуляри», де учасники намагаються пояснити ситуацію з кількох точок зору, дає можливість відчути, як люди з різними переконаннями можуть сприймати одну й ту ж ситуацію по-різному.

Це допомагає розвивати емпатію і зрозуміти, чому інші люди діють саме так, а не інакше [25].

Кожне нове знайомство може бути можливістю розширити свій світогляд. Організація комунікативних клубів, де люди різного віку, професій чи національностей обмінюються досвідом, є чудовою практикою. Це не лише сприяє розвитку емпатії, але й дає можливість побачити та оцінити різноманітність людських життєвих історій, що допомагає краще зрозуміти оточуючих.

Таким чином, розвиток емпатії та доброти до людей через зміну переконань є потужним інструментом для зміцнення соціальних зв'язків та формування більш чуйного і розуміючого ставлення до інших.

Усвідомлення унікальності кожної людини – важливий аспект для формування ставлення до інших із повагою, добротою та розумінням. Це не лише підвищує якість міжособистісної взаємодії, але й сприяє створенню комфортного соціального середовища, де кожен відчуває себе прийнятним і цінним.

Одним із дієвих підходів у цьому напрямку є робота в малих групах. У рамках тренінгів чи занять учасникам пропонують завдання, що вимагають розуміння індивідуальних сильних сторін кожного. Наприклад, вправа «Комплімент партнеру» спрямована на розвиток уважності до інших. Учасники працюють у парах чи невеликих групах, де кожен має знайти щось цінне або позитивне в іншій людині та висловити це у формі компліменту. Такий підхід допомагає краще розуміти один одного та вчить помічати сильні сторони, які часто залишаються непоміченими [1].

Ще одна важлива практика – активне слухання. Учасників навчають технік активного слухання, які включають спостереження за невербальними сигналами, використання уточнюючих запитань та перевірку розуміння сказаного. Наприклад, під час навчання цьому підходу учасники практикують відтворення почутого своїми словами, щоб переконатися, що

правильно зрозуміли співрозмовника. Це формує уважність до інших, покращує комунікацію та знижує ризик конфліктів через непорозуміння [2].

Практичним інструментом для усвідомлення власної унікальності й унікальності інших є завдання «Карта унікальності». Учасникам пропонують створити власну карту, на якій вони відображають свої особливості, цінності, інтереси й сильні сторони. Після завершення вони діляться своїми картами з іншими, обговорюючи, що нового дізналися про себе та оточуючих. Це завдання сприяє формуванню толерантності, адже учасники вчаться приймати різноманітність як позитивний аспект соціальної взаємодії.

Таким чином, практики, спрямовані на усвідомлення унікальності кожної людини, розвивають навички ефективної комунікації, повагу до інших і формують позитивний соціальний клімат у будь-якій групі чи колективі.

Одним із практичних кроків у цьому напрямку є розвиток навичок вираження вдячності, адже вдячність зміцнює зв'язки між людьми й формує позитивну атмосферу у стосунках. Наприклад, вправа «Лист вдячності» дає учасникам можливість виразити щиру подяку людині, яка їх підтримує. Учасникам пропонують написати листа, в якому вони детально описують, як певна людина вплинула на їхнє життя, і поділитися цим листом з адресатом. Така практика допомагає не лише створити відчуття емоційної близькості, але й позитивно впливає на того, хто отримує вдячність [14].

Наступний важливий елемент – практика емпатійних діалогів, яка спрямована на розвиток навичок активного слухання, висловлення власних почуттів і надання емоційної підтримки. Це можна реалізувати через тренінги, де учасники моделюють різні ситуації з реального життя. Наприклад, вони можуть практикувати, як розповідати про власні емоції, чітко висловлювати потреби або реагувати на почуття інших людей. Такі діалоги допомагають формувати культуру відкритості й взаємної підтримки.

Також важливим інструментом є вивчення мов любові, розроблених Гаррі Чепменом [29]. Згідно з цією теорією, кожна людина має свої

пріоритетні способи висловлювання та сприйняття підтримки: слова заохочення, фізичні дотики, подарунки, час, проведений разом, або акти служіння. Ознайомлення з цими мовами допомагає краще зрозуміти, як виражати свою турботу до близьких, і, відповідно, ефективніше будувати стосунки.

Також, можемо відзначити, що формування альтруїстичної поведінки є ефективним способом не лише допомогти іншим, а й знайти внутрішнє задоволення й сенс. Практичні заняття, як-от участь у волонтерських проєктах або допомога у спільнотах, сприяють формуванню почуття власної цінності й здатності впливати на позитивні зміни у світі. Ця діяльність дає можливість не лише надавати підтримку, а й отримувати її, адже часто альтруїстичні, волонтерські дії дають змогу переключитись з внутрішніх переживань на зовнішні дії. Цим самим у процесі волонтерства поповнюється внутрішній ресурс, який згодом дасть сил на інтегрування травматичного досвіду [16].

Творчість відіграє важливу роль у процесі посттравматичного зростання, сприяючи глибшому опрацюванню пережитого досвіду та полегшуючи адаптацію до нових життєвих умов. Арт-терапія є одним із найдієвіших інструментів для роботи з емоціями, які важко виразити словами. Завдяки творчій діяльності, такій як малювання, музика чи письмо, людина отримує можливість безпечно опрацьовувати стресові ситуації, структурувати хаотичні думки й досягти емоційного полегшення. Цей підхід створює умови для символічного відтворення травматичного досвіду, зменшуючи його емоційний вплив та відкриваючи шлях до нового розуміння себе й ситуації [4].

Наприклад, у малюванні людина може зобразити свої почуття або переживання у вигляді абстрактних форм, кольорових плям чи символів, що дає змогу глибше усвідомити свої емоції та вивільнити їх. Музика, у свою чергу, допомагає не лише висловлювати емоції, а й налаштувати внутрішню гармонію, створюючи відчуття спокою та натхнення. Письмо, особливо в

формі ведення щоденника чи написання есе про свої переживання, допомагає структурувати думки, знайти нові сенси й бачити перспективи для подальшого розвитку [17; 56].

Не менш важливим елементом є розвиток креативного мислення, яке забезпечує гнучкість у сприйнятті проблемних ситуацій та пошуку їх вирішення. Техніки стимулювання творчості, такі як «мозковий штурм», стають потужним інструментом для генерації нових ідей. Ця методика надає людині можливість подивитися на складну ситуацію з різних точок зору, відкривши можливості, які раніше здавалися недосяжними. Наприклад, людина, яка потрапила у кризову ситуацію, може використати "мозковий штурм" для пошуку альтернативних способів дій, отримуючи більше варіантів для вирішення проблеми [54].

Творча діяльність і креативне мислення не лише допомагають знайти вихід із складних обставин, але й сприяють зміцненню віри у власні сили. Відкриваючи нові перспективи та ресурси, людина відчуває внутрішню стабільність і легше адаптується до змін. Завдяки цьому вона не просто переживає складний період, а використовує його як можливість для зростання та самореалізації.

Не менш важливим компонентом є фізичне здоров'я, яке забезпечує базовий рівень стійкості. Регулярна фізична активність, як-от щоденні прогулянки або заняття йогою, допомагає знижувати рівень стресу та сприяє емоційному розслабленню. Водночас збалансований режим сну, що передбачає 7–8 годин відпочинку щодня, та дотримання здорового харчування є основою для підтримки енергії та стабільного емоційного стану. Продукти, багаті на корисні жири, вітаміни й мінерали, такі як риба, горіхи чи зелень, підтримують роботу нервової системи, тоді як обмеження вживання кофеїну сприяє уникненню енергетичних коливань [15].

Створення персоналізованих програм для розвитку внутрішніх ресурсів особистості є важливим кроком на шляху до посттравматичного зростання. Для цього важливо почати з діагностики, яка уможлиблює оцінку рівня

психологічних ресурсів кожної людини. Використання спеціалізованих шкал, таких як «Доброта», «Творчість», «Сила особистості», та інших індикаторів ресурсності допомагає визначити сильні сторони особистості, а також ті аспекти, які потребують подальшого розвитку. Такий підхід забезпечує не лише об'єктивність, але й дає змогу врахувати унікальні потреби кожної людини.

Після діагностики слід перейти до розробки персоналізованих рекомендацій. Особливу увагу варто приділити чутливим до статі підходам, оскільки результати дослідження показують, що жінки, наприклад, демонструють вищу креативність і здатність до саморефлексії, тоді як чоловікам може бути корисніше акцентувати увагу на розвитку соціальних зв'язків або технік емоційної регуляції. Рекомендації мають враховувати ці відмінності, щоб запропоновані стратегії максимально відповідали можливостям і потребам людини.

Моніторинг прогресу є важливою складовою таких програм. Регулярне повторне тестування за тими ж шкалами, які використовувалися під час діагностики, дає змогу оцінити ефективність обраних методик. За необхідності програму можна коригувати, додаючи нові стратегії чи змінюючи акценти. Наприклад, якщо результати показують покращення у творчості, але недостатній прогрес у здатності до саморефлексії, можна збільшити увагу до вправ, спрямованих на аналіз власних емоцій і досвіду.

Для ефективного розвитку всіх цих сторін особистості, вважаємо найбільш підходящим коучинговий підхід. Саме він у психологічній роботі зосереджується на розкритті потенціалу людини через постановку глибоких і вдумливих запитань, які стимулюють самостійний пошук відповідей і рішень, замість нав'язування готових рекомендацій. Основна мета цього підходу – підтримати клієнта у виявленні власних сильних сторін, розвитку усвідомленості та формуванні ефективних стратегій саморозвитку [18].

Одним із ключових аспектів коучингової роботи є формулювання правильних питань, які допомагають клієнтові глибше зрозуміти власні

переживання, бажання та ресурси. Замість прямої відповіді на проблему психолог може запитати: «Що саме ви зараз відчуваєте?», «Які ваші найсильніші сторони в цій ситуації?», «Що допоможе вам упоратися з цією складністю?» Такі запитання не лише сприяють усвідомленню емоційного стану, але й допомагають побачити потенційні ресурси для вирішення проблем.

Ще одним важливим елементом є розвиток рефлексії, який дає клієнту можливість аналізувати власні почуття, думки й дії. Це можливо за допомогою спеціальних вправ, наприклад, «Колесо життя». У цій техніці клієнт оцінює різні сфери свого життя (робота, стосунки, здоров'я, самореалізація тощо), що дає змогу виявити ті аспекти, які потребують більше уваги. Така вправа допомагає побачити, як різні частини життя взаємопов'язані, та віднайти баланс.

Наступним етапом є розробка індивідуальних планів розвитку, яка спрямована на визначення конкретних цілей і побудову покрокового плану для їх досягнення. У цьому процесі важливо акцентувати увагу на сильних сторонах клієнта й доступних ресурсах, щоб забезпечити відчуття впевненості й реалістичності поставлених завдань. Наприклад, разом із клієнтом можна скласти список його навичок, можливостей і людей, які можуть допомогти в досягненні цілей, та обговорити, як використовувати ці ресурси найбільш ефективно.

Коучинговий підхід сприяє не лише вирішенню конкретних проблем, а й загальному покращенню комунікації, побудові стосунків на основі емпатії й взаємоповаги, а також підтримує емоційне благополуччя клієнта. Цей напрямок надає людині змогу розкрити свій потенціал через усвідомленість, рефлексію та систематичну роботу над собою.

Отже, проведене емпіричне дослідження підтвердило важливість ресурсних сторін особистості для посттравматичного зростання. Статеві особливості відіграють значну роль у розвитку ресурсів, при цьому жінки

демонструють вищі показники за низкою характеристик, таких як емоційна стійкість, творчість, доброта до людей та здатність до саморефлексії.

Ключовими аспектами посттравматичного зростання є здатність до переосмислення життєвих подій, інтеграція травматичного досвіду та розвиток внутрішньої стійкості. Виявлено сильні кореляції між ресурсними характеристиками, що вказує на їхній взаємопосилювальний ефект у процесах адаптації та особистісного розвитку. Особливо важливими є емпатія, робота над собою та креативність, які підтримують здатність особистості до інтеграції досвіду та адаптації до життєвих викликів.

Практичні рекомендації підкреслюють значення розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Включення технік усвідомленості, практик саморефлексії, підтримуючих соціальних зв'язків та індивідуальних програм розвитку сприяють формуванню нових життєвих сенсів та підвищенню психологічного благополуччя.

Таким чином, дослідження підтверджує, що розвиток ресурсів особистості є необхідною умовою для успішної адаптації та подолання наслідків травматичних подій. Комплексний підхід до аналізу та практичного впровадження отриманих результатів відкриває перспективи для подальших наукових і прикладних досліджень у цій галузі.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило, що посттравматичне зростання є складним, але водночас природним процесом трансформації особистості, що виникає внаслідок переосмислення травматичного досвіду. Воно не лише дає змогу подолати наслідки стресових подій, а й відкриває нові можливості для розвитку, зміцнення міжособистісних зв'язків і формування нових життєвих пріоритетів. У цьому процесі ключову роль відіграють ресурсні сторони особистості, які створюють основу для відновлення, адаптації та зростання в умовах життєвих викликів. Науковий і практичний аналіз довів, що розвиток цих ресурсів не тільки сприяє психологічному благополуччю, а й допомагає інтегрувати травматичний досвід у загальний контекст життєвої історії.

Теоретичний аналіз посттравматичного зростання показав, що цей феномен є процесом позитивної трансформації особистості після подолання травматичних подій. Він включає розвиток нових життєвих пріоритетів, зміцнення міжособистісних зв'язків, зростання внутрішньої сили та формування нових цінностей. Основні теоретичні засади феномену сформовані роботами Р. Тедескі, Л. Калхуна та М. Селігмана.

Ресурсні сторони особистості, такі як когнітивні, емоційні, соціальні й духовні ресурси, відіграють ключову роль у подоланні наслідків травматичних подій. Вони забезпечують адаптацію до складних умов, сприяють розвитку стійкості, покращенню стосунків і знаходженню нових життєвих сенсів. Ресурси особистості, включаючи емпатію, оптимізм, рефлексію, креативність і мужність, формують основу для посттравматичного зростання.

Механізми впливу ресурсних сторін включають рефлексивне переосмислення травматичного досвіду, формування нових цінностей, розвиток емоційної регуляції та зміцнення соціальних зв'язків, поглиблення знань про власну особистість, власні ресурси, можливості свідомого їх використання та шляхів відновлення. Ці механізми допомагають інтегрувати

пережитий досвід у життєву історію та використовувати його для особистісного зростання.

Емпіричне дослідження, проведене у межах кваліфікаційної роботи, мало на меті вивчити вплив ресурсних сторін особистості на посттравматичне зростання. Воно базувалося на вибірці з 107 респондентів, які представляли різні соціально-економічні групи громадян України. Статевий розподіл вибірки – 31 чоловік та 76 жінок, що забезпечило можливість врахування статевих особливостей у дослідженні.

Аналіз результатів дослідження показав, що:

1. Ресурси, такі як доброта до людей, емоційна стійкість і рефлексія, мають найбільший вплив на посттравматичне зростання. Зокрема, «Доброта до людей» виявилася значущим предиктором для розвитку нових цінностей і покращення міжособистісних зв'язків.

2. У жінок були виявлені більш високі показники рефлексії, доброти та здатності до адаптації в порівнянні з чоловіками. Чоловіки, у свою чергу, більше схилилися до практичного вирішення проблем, що сприяло їхньому зростанню у професійній сфері.

3. Результати регресійного аналізу показали, що розвиток посттравматичного зростання значною мірою залежить від таких особистісних характеристик, як здатність до переосмислення подій, наявність соціальної підтримки та рівень емоційної стійкості.

Отримані дані підтвердили важливість інтеграції роботи з психологічними ресурсами особистості у процес реабілітації та адаптації після травматичних подій. Вони також стали основою для розробки практичних рекомендацій, які сприяють розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів для створення програм психологічної допомоги. Це включає тренінги для підвищення емоційної стійкості, рефлексії та соціальної

підтримки, що дає можливість людям адаптуватися до травматичного досвіду й відновлювати психологічну рівновагу.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про значущу роль ресурсних сторін особистості у формуванні посттравматичного зростання. Його результати є важливими як для наукового розуміння цього феномену, так і для розробки ефективних реабілітаційних практик.

Практичні рекомендації, розроблені на основі дослідження, спрямовані на розвиток ресурсних сторін особистості для сприяння посттравматичному зростанню. Особливу увагу приділено розвитку емпатії, емоційній стійкості, рефлексії, соціальній підтримці та духовності, які довели свою ефективність у подоланні наслідків травматичних подій.

Рекомендації включають використання технік релаксації та дихальних вправ для зниження рівня тривожності, а також ведення щоденників, які сприяють осмисленню пережитого досвіду та інтеграції його у своєму житті. Групова підтримка, взаємодія з іншими людьми через волонтерські ініціативи чи групи взаємодопомоги також допомагають формувати стійкість та відчуття належності. Практики самопізнання та арт-терапія сприяють творчому самовираженню та пошуку нових сенсів життя. Щоденні практики позитивної психології для розвитку життєвого оптимізму, побудови стосунків, створення стійких підтримуючих відносин. Коучинговий підхід в психологічному консультуванні і терапії травм для цілеспрямованого формування переконань, що є основою життєвої стійкості і доброти до людей.

Особливий акцент зроблено на індивідуалізації підходів, враховуючи статеві особливості, а також специфічні потреби кожного клієнта. Ці рекомендації мають значення для вдосконалення програм реабілітації, підвищення ефективності психологічної допомоги та забезпечення адаптації до складних життєвих умов.

Таким чином, дослідження підтвердило значущість ресурсних сторін особистості у процесі подолання травматичного досвіду та формування

позитивних змін. Результати мають як теоретичну, так і практичну цінність, сприяючи вдосконаленню реабілітаційних програм і підходів до психологічної допомоги.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барна М. В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №12. С. 50–66.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. К.: Либідь, 2003. 344 с.
3. Варбан Є. О. Особистісна рефлексія як ресурс психологічного подолання. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Х.: ХНПУ, 2010. Вип. 37. С. 41-51.
4. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: Зб. наук. праць*. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. К. : КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40-47.
5. Дудар О. М. Особливості посттравматичного зростання вимушено переміщених українців. Рукопис. Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, Ніжин, 2022. 109 с.
6. Еммонс Р. А., Маккалоу М.Е. Підрахунок благословень проти тягарів: експериментальне дослідження вдячності та суб'єктивного благополуччя у повсякденному житті. *Журнал особистості та соціальної психології*. 2003, № 84. С. 377-389.
7. Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Психологічні науки*, №11(87), 2020. С. 59-63.
8. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» Х., 2006. 19 с.

9. Запека Я. Г. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. *Науковий вісник Херсонського державного ун-ту. Серія: Психологічні науки.* С. 87-93.
- 10.Зубовський Д. Адаптація та апробація україномовної версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». *Психологічний часопис : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* № 7, 2018. Вип. 17. С. 121-135.
- 11.Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
- 12.Кравцова О. К.Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки.* 2019. Вип. 7. С. 98-117.
- 13.Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія.* № 2, 2023. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/63> (дата звернення: 29.10.2025).
- 14.Лисечко М. В. Що таке емоційна стійкість і як її розвинути? Криворізький державний педагогічний ун-т. URL: <https://kdpu.edu.ua/sotsialno-hromadska-diialnist/psykholohichna-sluzhba/rekomendatsii/18499-shcho-take-emotsiyna-stiykist-i-yak-yiyi-rozvynuty.html> (дата звернення 25.11.2024)
- 15.Ляшенко В.М. , Гнутова Н. П., Корж Є. М. Здоровий спосіб життя і його вплив на фізичне і психічне здоров'я людини *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (12-13 травня, 2021 р., м. Київ).* Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 108-110

- 16.Малиношевський Р. В. Феномен альтруїзму у просторі соціального буття людини. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2013. Вип. 17(1). С. 448-456
- 17.Маслова В., Лубківський І. Метод творчої реабілітації в роботі з учасниками бойових дій. *Простір арт-терапії: зб. наук. праць УМО, 2015, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2015 / Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін. К. : Золоті ворота, 2015. Вип. 2 (18). С. 65-80.*
- 18.Нежинська О. О. Тименко В. М. Основи коучингу : навчальний посібник. Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
- 19.Олефір В., Боснюк В. Адаптація українськомовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука і освіта*. № 2. 2024. С. 64-72.
- 20.Пеньковська Н. Рефлексія як об'єкт психологічного аналізу. *Психологія і суспільство*. 2000. № 2. С. 66-73.
- 21.Поняття саморегуляції. Способи саморегуляції. URL: <https://sumy-gospital.lic.org.ua/novyny-2/poniattia-samorehuliatsii-sposoby-samorehuliatsii/> (дата звернення 28.11.2024)
- 22.Посттравматичний стресовий розлад. LibreTexts. URL: <https://ukrayinska.libretexts.org/> (дата звернення: 29.10.2025).
- 23.Рибак О. Поняття посттравматичного зростання в позитивній психології. *Психологічний часопис*. № 8 (4), 2022. С. 69-78.
- 24.Роджерс К. Р. Стати особистістю. Погляд психотерапевта / пер. з англ. Київ: Український Центр гуманітарних студій, 2001. 480 с.
- 25.Рябовол Т. А. Традиційні та нові підходи до проблеми розвитку емпатії. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр.*, 2011. № 13, Ч. 5. С. 315–322.
- 26.Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
- 27.Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.

28. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: КСД, 2022. 160 с.
29. Чепмен Г. П'ять мов любові. Київ: КСД, 2020. 240 с.
30. Шелюг О.А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. № 1 (5). С. 112–129.
31. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені І. Огієнка, інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. № 39. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. С. 380-399.
32. Achor S. *The Happiness Advantage: How a Positive Brain Fuels Success in Work and Life*. New York: Crown Publishing Group, 2018. 256 p.
33. Amabile T. M. *Creativity in Context: Update to the Social Psychology of Creativity*. Boulder: Westview Press, 1996. 365 p.
34. Bandura A. *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press, 1977.
35. Baumeister R. Self-Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects on Behavior. *Journal of Personality*, 2007. № 74(6). P. 1773-1801.
36. Baumeister R., Tierney J. *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. 2011. 291 p.
37. Beck A., Freeman A., Davis D. *Cognitive therapy of personality disorders*. NY: Guilford Press, 2004. 500 p.
38. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 2004. № 59(1), Pp. 20–28.

39. Brooks R., Goldstein S. *The Power of Resilience: Achieving Balance, Confidence, and Personal Strength in Your Life*. New York: McGraw-Hill Education, 2003. 336 p.
40. Csikszentmihalyi M. *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: HarperCollins, 1996. Pp. 107-126.
41. Eagly A. H., Karau S. J., Makhijani M. G. Gender and effectiveness of leaders: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 1995. № 117(1). Pp. 125-145.
42. Emmons R. A., McCullough M. E. *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, 2004. 384 p.
43. Fredrickson B. L. *Love 2.0: How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become*. New York: Hudson Street Press, 2013. 256 p.
44. Fredrickson B. L. *Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life*. New York: Crown Publishers, 2009. 288 p.
45. Fredrickson B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 2001. № 56(3). Pp. 218-226.
46. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
47. Gilligan J. *Preventing Violence: Prospects for Tomorrow*. New York: Thames and Hudson, 2001. 144 p.
48. Hobfoll S. E. *Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress*. *Plenum Press*, 1998. 424 p.
49. Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation*. *New York: Oxford University Press*, 1991. 576 p.
50. Lazarus R.S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer, 2006. 360 p.

51. Levant R. F., Wong Y. J. The psychology of men and masculinities. *American Psychological Association*. Washington: DC, 2017, 317 p.
52. Martin R. A. The Psychology of Humor: An Integrative Approach. Burlington: Elsevier Academic Press, 2007, 464 pages.
53. Neff K. D. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. New York: William Morrow, 2011. 368 p.
54. Osborn A. F. Applied Imagination: Principles and Procedures of Creative Thinking. New York: Charles Scribner's Sons, 1957. 369 p.
55. Pargament K. Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred. New York: Guilford Press, 2011. 384 p.
56. Park C. L. Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 2010. № 136(2). Pp. 257–301.
57. Pennebaker J. W. Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Pain. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2004. 176 p.
58. Peterson C. A Primer in Positive Psychology. New York: Oxford University Press, 2006. 386 p.
59. Peterson C., Seligman M. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York: Oxford University Press, 2004. 815 p.
60. Schachter S. The Psychology of Affiliation: Experimental Studies of the Sources of Gregariousness. *Stanford: Stanford University Press*, 1959. 152 p.
61. Seligman M.E.P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Free Press, 2002. 336 p.
62. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press, 2011. 349 p.

63. Seligman M. E. P., Steen T. A., Park N., Peterson C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 2005. № 60(5). Pp. 410–421.
64. Taylor S. E., Klein L. C., Lewis B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., Updegraff, J. A. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 2000. № 107(3). Pp. 411–429.
65. Tedeschi R., Calhoun L., Crystal L. Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis. New York: Routledge, 1998. 266 p.
66. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 1996. № 7(3). Pp. 271–291.
67. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering. *Thousand Oaks: SAGE Publications*, 1995. 175 p.
68. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 1996. Vol. 9, No. 3. Pp. 455-471.
69. Wong P. T. P. Meaning-Centered Approach to Building Youth Resilience. *Frontiers in Psychology*, 2012. Pp. 585-617.
70. Worthington E. Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application. New York: Routledge, 2014. 324 p.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Результати кореляційного аналізу

Категорія	Зв'язок	r	p
<i>Соціальні та особистісні характеристики</i>			
Ставлення до інших	Відкритість до нових можливостей	0,74	< 0,01
	Сила особистості	0,69	< 0,01
	Духовні зміни	0,54	< 0,01
Задоволеність життям	Прагнення до нових можливостей	0,26	< 0,01
<i>Посттравматичне зростання</i>			
Індекс посттравматичного зростання	Ставлення до інших	0,91	< 0,01
	Нові можливості	0,89	< 0,01
	Сила особистості	0,87	< 0,01
	Духовні зміни	0,67	< 0,01
<i>Творчість та ресурсність</i>			
Творчість	Духовні зміни	0,32	< 0,01
	Загальний рівень психологічної ресурсності	0,69	< 0,01
Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати ресурси	0,79	< 0,01
	Уміння використовувати ресурси	0,73	< 0,01
<i>Психологічна ресурсність</i>			
Уміння оновлювати ресурси	Загальний рівень психологічної ресурсності	0,64	< 0,01
Загальний рівень психологічної ресурсності	Творчість	0,69	< 0,01
<i>Індивідуальні характеристики та поведінка</i>			
Впевненість у собі	Загальний рівень психологічної ресурсності	0,56	< 0,01
	Творчість	0,37	< 0,01
	Доброта до людей	0,3	< 0,01
Доброта до людей	Допомога іншим	0,55	< 0,01

	Духовні зміни	0,62	< 0,01
	Любов	0,33	< 0,01
<i>Робота над собою</i>			
Робота над собою	Прагнення до мудрості	0,4	< 0,01
	Творчість	0,42	< 0,01
	Самореалізація у професії	0,33	< 0,01