

УДК 159.9

*І. Фільчук, викладач каф. (ORCID 0009-0008-2228-0425)**Національний університет цивільного захисту України*

ГЛИБИННЕ ПІЗНАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Основною метою даного дослідження є глибинне пізнання самооцінки особистості з різним рівнем посттравматичного зростання. Дослідження проводилось за участі респондентів, які пережили досвід травматизації внаслідок надзвичайної ситуації воєнного походження.

В процесі роботи ми використовували опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) Р. Тадеші та Л. Калхаун (в адаптації М.Ш. Магомед-Емінова) та методику «Шкала самооцінки Розенберга» (український переклад RSES).

Після застосування опитувальника посттравматичного зростання ми змогли розділити нашу вибірку з 50-ти осіб на три групи (низький, середній та високий рівень посттравматичного зростання відповідно). 54% респондентів мають середній рівень посттравматичного зростання, що свідчить про позитивну динаміку в процесі відновлення особистості після травматизації.

На етапі аналізу результатів за окремими шкалами в даному опитувальнику ми побачили цікаву картину. В шкалі «Ставлення до інших» 50% досліджуваних продемонстрували низький рівень, що свідчить про їх неготовність відкриватися світу та оточуючим і небажання покладатися на допомогу інших. Слід зауважити, що хоча високий рівень посттравматичного зростання притаманний для 28% опитуваних, за шкалою «Сила особистості» високі показники виявлені лише у 6% осіб.

Обробка отриманих даних за методикою «Шкала самооцінки Розенберга» дозволила виявити три рівня самооцінки, який, на нашу думку, у відсотковому відношенні взаємопов'язаний з результатами опитувальника посттравматичного зростання. Це дало нам можливість говорити про наявність залежності рівня самооцінки від рівня посттравматичного зростання.

Наступним кроком стало застосування однофакторного дисперсійного аналізу для підтвердження наявності цих відмінностей. На жаль, на математичному рівні цих відмінностей не було знайдено. Але ми вважаємо, що це може бути пов'язано з недостатньою кількістю досліджуваних.

Таким чином, ми дійшли висновку, що хоча на статистично значущому рівні відмінностей між самооцінкою особистості з різним рівнем посттравматичного зростання не було виявлено, це все одно залишається актуальним питанням. Дослідження в цьому напрямку допоможе підтвердити важливість самооцінки, як важливого фактору посттравматичного зростання, який допомагає людині боротися з травматичним досвідом та психологічно відновлюватися.

Ключові слова: психологічна травма, війна, травматизація, самооцінка, посттравматичне зростання, травма, глибинне пізнання.

Вступ. Одним із ключових показників особистісного функціонування, що тісно пов'язаний із посттравматичним зростанням, є

самооцінка. Самооцінка виступає важливим регулятором поведінки, впливає на мотиваційну сферу особистості, рівень психологічної

адаптації та соціальну взаємодію. З одного боку, адекватна самооцінка сприяє успішному подоланню наслідків травми, формує впевненість у власних силах і підвищує здатність до резильєнтності. З іншого боку, низька або завищена самооцінка може ускладнювати процес психологічного відновлення, підсилюючи відчуття безпорадності, сорому або надмірної самокритики.

Вивчення особливостей самооцінки у людей з різним рівнем посттравматичного зростання має важливе значення для розуміння механізмів внутрішньої перебудови особистості після травматичних подій. Воно дозволяє не лише виявити чинники, що сприяють розвитку позитивних змін, але й окреслити напрямки психокорекційної та психопрофілактичної роботи з постраждалими.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Самооцінка виступає однією з центральних складових самосприйняття та регуляції поведінки, що визначає адаптаційні можливості особистості після отриманої травми та в умовах стресу. У психологічній літературі самооцінка розглядається як багатовимірне явище, яке включає загальну оцінку власної цінності, а також конкретні оцінки (професійна, соціальна, фізична тощо) і динамічну складову - стабільність або мінливість самооцінки під впливом життєвих подій [3].

У контексті посттравматичного зростання самооцінка набуває подвійного значення: вона може бути як ресурсом, що сприяє інтеграції травматичного досвіду в життя людини, так і вразливістю, яка ускладнює цей процес [6].

Варто зазначити, що одним з негативних наслідків травматизації особистості на рівні самооцінки є самодепривація. Як зазначає Яценко Тамара Семенівна, зовнішня депривація (уникання перебування серед людей, замкнутість та ін.) може переходити у внутрішній особистісний інтроєкт: суб'єкт депривує, відчужує самого себе, що й спричиняє самодепривацію. Це обмежує можливості формування позитивної самооцінки, знижує почуття самоповаги, відчуття корисності суспільству, перешкоджає встановленню конструктивних стосунків з людьми [11].

В свою чергу посттравматичне зростання визначається як позитивні зміни в когнітивній, емоційній та соціальній сфері особистості, які виникають внаслідок переосмислення травматичного досвіду [8]. Останні наукові дослідження показують, що рівень посттравматичного зростання (а саме, низький, середній, високий) пов'язаний з характеристиками самооцінки за кількома важливими параметрами.

По-перше, у людей з високим посттравматичним зростанням частіше спостерігається більш інтегрована, стабільна та спрямована на зростання самооцінка: вони здатні зберігати базове відчуття власної гідності, при цьому рефлексуючи над втратою і знаходячи нові сенси [1].

По-друге, у групі з низьким ПТЗ самооцінка частіше виявляє ознаки фрагментарності - підвищена залежність від зовнішніх оцінок, коливання самооцінки залежно від соціальних контекстів і зростання почуття сорому або провини після травми [9].

Механізми, які пояснюють взаємозв'язок посттравматичного зростання та самооцінки, включають

когнітивну обробку травми і наявність ресурсів резильєнтності. Когнітивна модель припускає, що здатність особистості реконструювати наратив свого життя - інтегрувати травму в життєвий сюжет - сприяє стабілізації самооцінки та формуванню почуття контролю над власним життям [10].

Особистості з високим рівнем посттравматичного зростання зазвичай демонструють активні стратегії копіngu, такі як пошук сенсу, позитивна переоцінка подій, що оберігають самооцінку від руйнівних наслідків. Коли ж, деструктивні стратегії, такі як уникнення та самозвинувачення, пов'язані з її зниженням і гальмуванням процесів особистісного зростання [5].

Соціальні чинники мають ключове значення в аналізі самооцінки як складової пост-травматичного зростання. Підтримка з боку референтної групи, можливість отримати схвалення і визнання з її боку, доступ до ресурсів психо-логічної допомоги можуть впливати на високі показники посттравматичного зростання і сприятливу самооцінку [8]. Дослідження українських науковців свідчать, що активна залученість у волонтерські та громадські ініціативи після травми може виступати каталізатором як посттравматичного зростання, так і відновлення позитивної самооцінки особистості, оскільки реалізація дії підсилює відчуття власної значущості [1].

Також важливо розрізнати аспект самооцінки з точки зору «власної гідності» та «функціональної самооцінки» - компетентність у певних ролях. У ряді випадків після травми може спостерігатися дисоціація між цими рівнями. Тобто людина може відчувати збереження базової гідності, але одночасно

втрачати віру у свою здатність виконувати професійні або соціальні ролі. Така дисоціація може бути характерною для невисокого рівня посттравматичного зростання та вимагає цілеспрямованої корекційної роботи [4].

Отже, особливості самооцінки в контексті різних рівнів посттравматичного зростання виявляються в стабільності її компонентів, домінантних стратегіях копіngu та комбінації внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Самооцінка є одним з ключових показників посттравматичного зростання, яка потребує уваги наукової спільноти та ретельного аналізу.

Метою даного дослідження є вивчення особливостей самооцінки особистості з різним рівнем посттравматичного зростання.

Методика дослідження. Дослідження проводилось за участю осіб віком від 18-ти років у кількості 50-ти людей. Усі респонденти мають досвід травматизації внаслідок надзвичайної ситуації воєнного походження (а саме: мешканці прифронтових територій, мешканці окупованих територій, вимушено переселенні громадяни).

В процесі роботи ми використовували ряд психологічних методик, які направлені на визначення рівня посттравматичного зростання та визначення рівня самооцінки особистості.

Для визначення рівня посттравматичного зростання ми обрали опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) Р. Тадеші та Л. Калхаун (в адаптації М.Ш. Магомед-Емінова) [7]. Даний опитувальник містить 21 твердження з шістьма можливими варіантами

відповідей (від «жодних змін» до «дуже суттєві зміни»). Методика дозволяє дослідити окремі п'ять шкал, а саме:

- 1) Ставлення до інших.
- 2) Нові можливості.
- 3) Сила особистості.
- 4) Духовні зміни.
- 5) Підвищення цінності життя.

Задля вивчення рівня самооцінки респондентів була використана методика «Шкала самооцінки Розенберга» (український переклад RSES). Вона складається з 10 пунктів - тверджень про ставлення особистості до себе, стосовно яких респонденти висловлюють згоду або незгоду. Отримані відповіді переводять у кількісні бали від 1 до 4, отже сумарна оцінка за шкалою може складати від 10 до 40 балів. Вищі бали свідчать про вищий рівень самооцінки, переконаності у власній цінності, адекватності та компетентності [2].

Для перевірки наявності відмінностей між показниками самооцінки у групах досліджуваних з різним рівнем посттравматичного зростання на статистично значущому рівні ми використовували однофакторний дисперсійний аналіз.

Дослідження проводилось анонімно та з дотриманням принципів етики та конфіденційності, на основі інформованої згоди учасників на участь в дослідженні.

Результати. Для визначення особливостей самооцінки особистості серед людей з різним рівнем посттравматичного зростання ми за результатами опитувальника посттравматичного зростання поділили нашу вибірку на три групи (а саме, за низьким, середнім та високим рівнями). Нижче на рисунку 1. показаний відповідний розподіл досліджуваних.

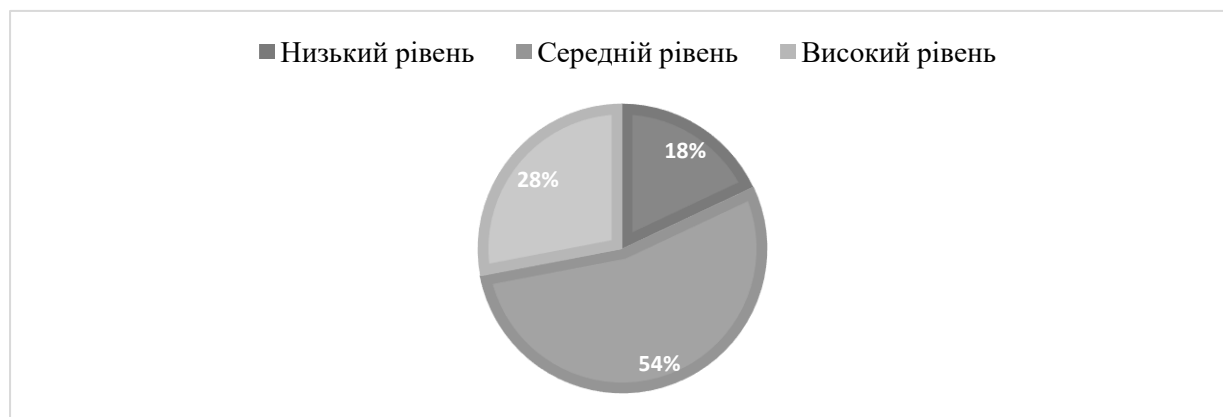


Рис. 1. Результати розподілу вибірки на групи за рівнем посттравматичного зростання

Як видно на графіку переважна кількість досліджуваних мають саме середній рівень посттравматичного зростання (27 осіб). Це свідчить про те, що люди знаходяться ще в процесі переживання травми і ще не до кінця переосмислили травматичний досвід, але вже мають позитивні зміни.

Варто зауважити, що високий рівень посттравматичного зростання характерний для 28% респондентів. Ми можемо стверджувати, що такі люди знайшли в собі мотивацію рухатися далі після травматизації, здатні проявляти емпатію, мають позитивне ставлення до життя та

характеризуються впевненістю у власних силах та можливостях [7].

Найменша кількість людей в нашій вибірці мають саме низький рівень посттравматичного зростання, а саме 18%. Це може бути пов'язано з рядом причин - нещодавня травматизація, постійна загроза

життю та здоров'ю, неспроможність самостійно пережити травму або постійне підкріплення травматизації.

Слід зазначити, що ми побачили цікаві результати, аналізуючи окремі шкали посттравматичного зростання. Дані показники можна побачити на рисунку 2.

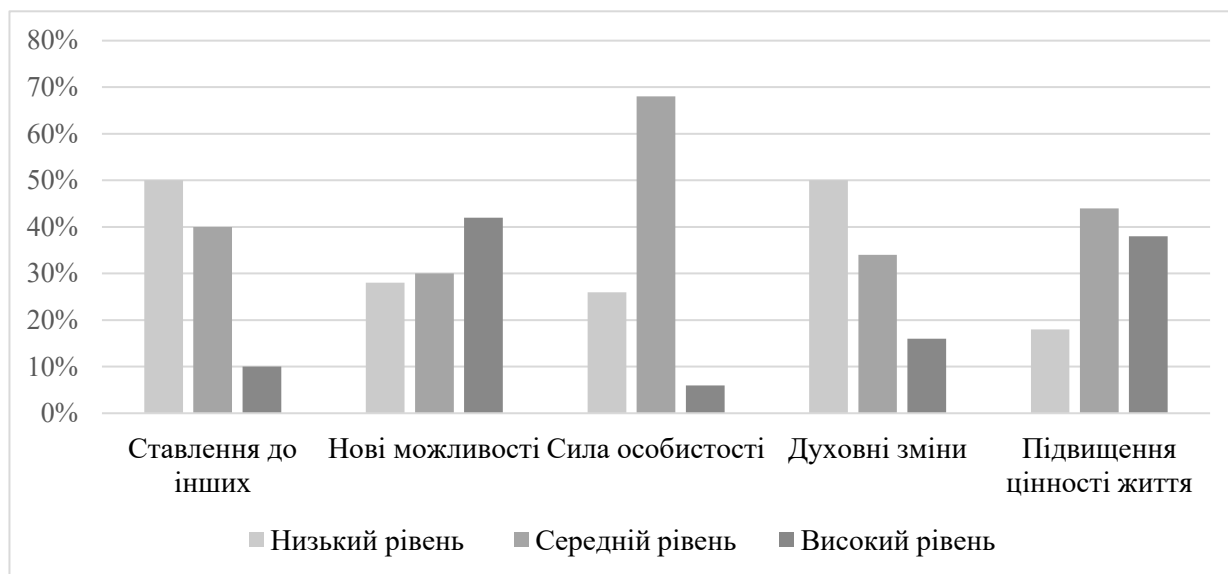


Рис. 2. Результати досліджуваних за окремими шкалами опитувальника посттравматичного зростання (PTGI) Р. Тадеші та Л. Калхаун (в адаптації М.Ш. Магомед-Емінова)

Оскільки досліджувані шкали також мають свою градацію по значущим рівням, ми вирішили наочно показати відмінності між рівнями за кожною шкалою. Так, ми бачимо, що за шкалою «Сила особистості» серед респондентів домінує середній рівень, що цілком є логічним та оптимальним. Але, слід звернути увагу на те, що за цією шкалою кількість людей, які мають високий рівень знаходиться на найнижчому місці. Це може бути пов'язане з тим, що постраждалі внаслідок надзвичайної ситуації воєнного походження більше схильються вірити не у власні сили для подолання перешкод, а на оточуючий світ.

Окремої уваги заслуговують результати за шкалами «Духовні зміни» та «Ставлення до інших», в яких низький рівень притаманний для половини опитуваних. Це свідчить про те, що після отриманої травми люди більш прискіпливо ставляться до оточуючих, не докладають певних зусиль, щоб налагодити позитивні стосунки з людьми та не потребують підтримки інших людей.

Показники за шкалою «Підвищення цінності життя» показують переважно позитивний результат. Майже всі досліджувані мають або середній, або високий рівні, що свідчить про зміни їхніх пріоритетів після травматизації, про

здатність цінувати кожен день та робити його більш змістовним.

Таким чином, наші респонденти хоча і показують здебільшого середній або високий рівень посттравматичного зростання, все одно мають вразливі місця і перебувають на етапі переживання

травми та переосмислення свого життя.

Наступним етапом нашої роботи стало вивчення рівня самооцінки респондентів. Для цього ми використали «Шкалу самооцінки Розенберга». Отримані результати наведені на рисунку 3.

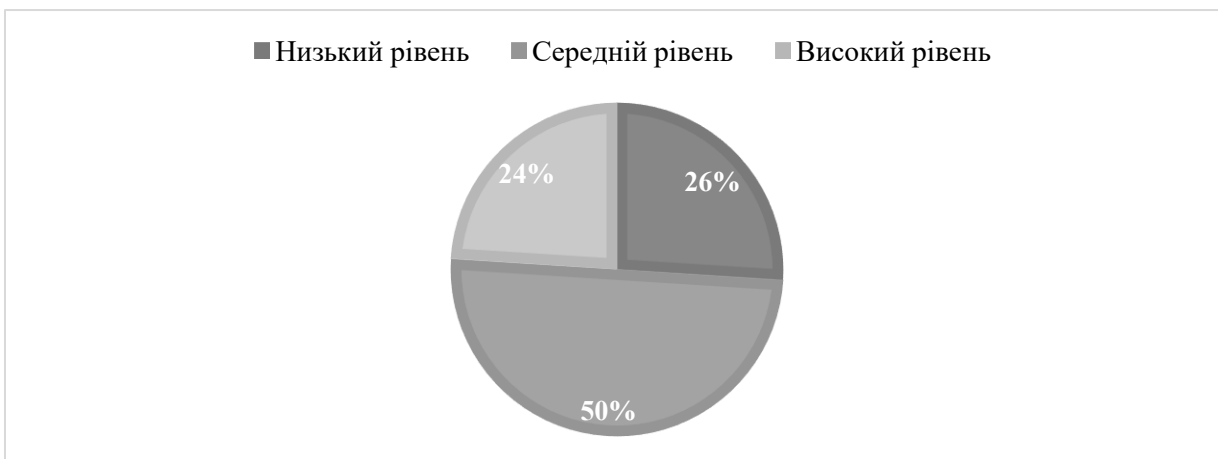


Рис. 3. Результати досліджуваних за методикою «Шкала самооцінки Розенберга»

З рисунку видно, що рівно половина досліджуваної вибірки має середній рівень самооцінки. Цікавим є факт, що низький та високий рівні самооцінки мають майже однакові показники (26% та 24% відповідно).

Такий розподіл майже відповідає відсотковим показникам, які ми отримали по посттравматичному

зростанню, що підтверджує, що самооцінка прямо залежить від рівня посттравматичного зростання. Для підтвердження наших результатів на статистичному рівні, ми застосували однофакторний дисперсійний аналіз даних, результати якого наведені в таблиці 1.

Табл. 1. Особливості самооцінки досліджуваних залежно від рівня їх посттравматичного зростання

	F	df1	df2	p
Самооцінка	0,446	2	15,1	0,648

Результати, наведені вище, на жаль, не показують статистично значущі відмінності самооцінки особистості залежно від рівня посттравматичного зростання. Нами було прийняте рішення проаналізувати показники самооцінки конкретно на кожному рівні

посттравматичного зростання. Отже, вибірка була поділена на три групи: *група 1* - низький рівень посттравматичного зростання, *група 2* - середній рівень посттравматичного зростання і *група 3* - високий рівень посттравматичного зростання.

Отримані результати наведені у
рисунок 4.

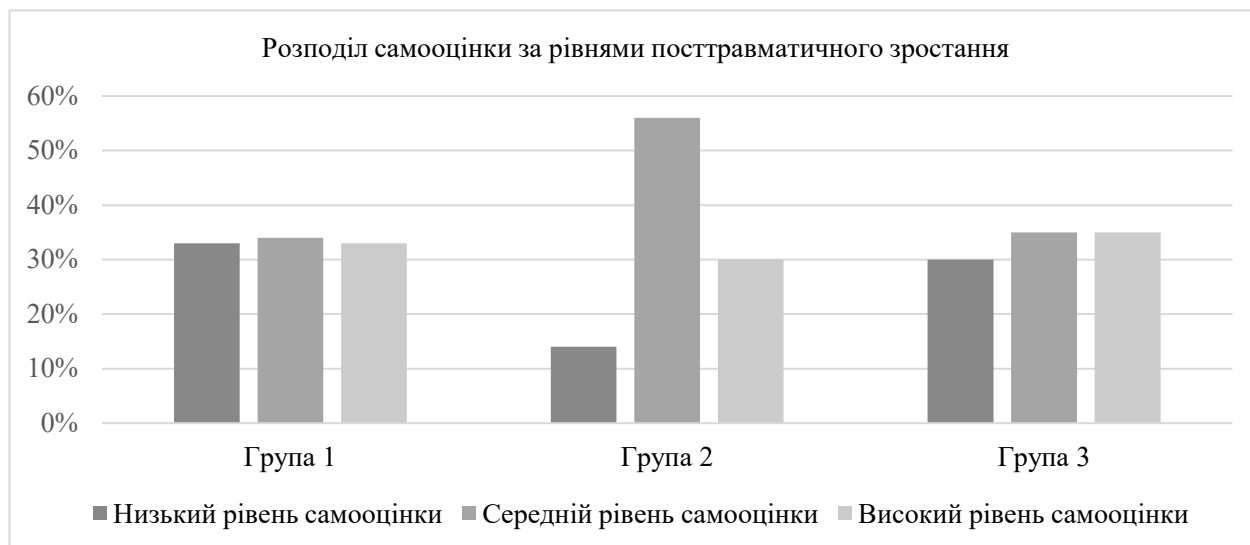


Рис. 4. Міжгруповий розподіл респондентів за рівнем самооцінки

Отримані дані показують нам, що 33% респондентів з низьким рівнем посттравматичного зростання мають високу самооцінку. Це може бути пов'язане з небажанням людини усвідомлювати та приймати травму як таку, а отже неадекватно оцінювати власний стан. Така ситуація спонукає нас звертати на такі результати більшої уваги та проводити подальше дослідження для розуміння психологічного стану таких осіб.

Аналогічно слід зауважити і про результати у групі з високим рівнем посттравматичного зростання, де 30% респондентів показують низьку самооцінку. Можливо, це показник процесу психологічного відновлення особистості, який ще триває і через деякий час рівень самооцінки може змінитися. Але наразі це може бути результатом невпевненості в собі після пережитої травми та нездатності контролювати власне життя з декількох причин, на які людина не може вплинути (вимушене перебування в іншій країні, вимушене

проживання окремо від власної родини та інше).

Висновки. Отже, посттравматичне зростання - це процес позитивних змін в психіці особистості, які проявляються в когнітивній та емоційній сферах, після отриманої травми. Самооцінка в свою чергу є одним з найважливіших компонентів посттравматичного зростання, що впливає на сам процес цього зростання. Вона проявляється у вигляді впевненості людини в собі, вірі в себе та свої власні сили, що є головним в процесі психологічного відновлення після травматизації.

Наше дослідження було направлене на виявлення особливостей самооцінки особистості залежно від рівня посттравматичного зростання. Ми використовували дві психологічні методики, а саме: опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) Р. Тадеші та Л. Калхаун (в адаптації М.Ш. Магомед-Емінова) та методика «Шкала самооцінки Розенберга». Також, ми застосували однофакторний дисперсійний аналіз для

виявлення статистично значущих відмінностей.

Отримані результати за опитувальником посттравматичного зростання дозволили нам розділити вибірку на три групи (з низьким, середнім та високими рівнями посттравматичного зростання відповідно). Ми побачили, що більшість респондентів мають середній рівень посттравматичного зростання, що свідчить про позитивний перебіг переживання травм, оскільки ці люди знаходяться ще в процесі відновлення. Гарним результатом виявилось те, що низький рівень посттравматичного зростання характерний лише для 18% досліджуваних.

Ми проаналізували отримані показники за окремими шкалами і дійшли висновку, що в деяких категоріях наші респонденти показують нехарактерні для їхнього рівня посттравматичного зростання результати. Наприклад, 50% досліджуваних мають низький рівень за шкалою «Ставлення до інших», що говорить про їх небажання йти на контакт, налагоджувати нові стосунки з людьми та інше. Також 50% респондентів мають низький рівень за шкалою «Духовні зміни», що може бути наслідком розчарування в тих віруваннях, з якими людина жила до травматизації.

За методикою «Шкала самооцінки Розенберга» ми отримали результати, які підтверджують відповідність рівня посттравматичного зростання з рівнем самооцінки. Але для підтвердження нашої гіпотези ми застосували однофакторний дисперсійний аналіз. На жаль, на математичному рівні він не підтвердив ці відмінності, але ми можемо відслідковувати певну

паралельність з відсотковими показниками за даними факторами.

Отже, посттравматичне зростання це процес, який включає в себе таку складову як самооцінка. Вона одночасно і впливає на цей процес, і одночасно залежить від нього. Саме тому ця тематика є досить актуальною та перспективною для наукових досліджень.

Література

1. Белов О., Марков А., Маркова М., Шевченко-Бітенський К., Новицький А., Лукаш Н. Аналіз взаємозв'язку між посттравматичним зростанням та особистісними особливостями у студентської молоді в умовах повномасштабної війни. Психіатрія, неврологія та медична психологія. 2025. № 12(28). С. 152-161.
2. Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 142-172.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
4. Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. Актуальні проблеми психології. Т. І. Вип. 45. 2016. С. 120-127.
5. Мацак С. О., Вихор М. Б. Особливості впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 3. С. 18-22.
6. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність Журнал соціальної та практичної психології. 2023. № 1. С. 28-34.
7. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та

психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ: КНТ, 2024. 711 с.

8. Сафін О., Теплюк Ю. Зарубіжний досвід дослідження проблеми посттравматичного особистісного зростання. Психологічний журнал. 2024. № 13. С. 43-50.

9. Харитонов Н. Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. Psychology travelogs. 2023. № 1. С. 167-189.

10. Шелюг О.А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. Психологія і особистість. 2014. № 1 (5). С. 112-129.

11. Яценко Т.С., Бондар В.І. Глибинне пізнання самодепривації психіки майбутнього психолога: монографія. К.: Вид-во НПУ імені М. Драгоманова, 2016. 280 с.

*I. Filchuk, Lecturer of the Department
National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

DEEP KNOWLEDGE OF PERSONALITY SELF-ASSESSMENT CHARACTERISTICS WITH DIFFERENT LEVELS OF POST-TRAUMATIC GROWTH

The main goal of this study is to identify the features of self-esteem of individuals with different levels of post-traumatic growth. The research was conducted on the basis of respondents who experienced trauma as a result of an emergency situation of military origin.

In the process of work, we used the post-traumatic growth questionnaire (PTGI) by R. Tadeshi and L. Calhoun (adapted by M. Sh. Magomed-Eminov) and the «Rosenberg Self-Evaluation Scale» method (Ukrainian translation of RSES).

After applying the posttraumatic growth questionnaire, we were able to divide our sample of 50 individuals into three groups (low, medium, and high levels of posttraumatic growth, respectively). 54% of respondents have an average level of post-traumatic growth, which indicates positive dynamics in the process of personality recovery after trauma.

At the stage of analyzing the results on separate scales in this questionnaire, we saw an interesting picture. In the «Attitude towards others» scale, 50% of the subjects showed a low level, which indicates their unwillingness to open up to the world and others and unwillingness to rely on the help of others. It should be noted that although a high level of post-traumatic growth is characteristic of 28% of respondents, only 6% of people have high indicators according to the scale «Personality strength».

The processing of the received data using the Rosenberg Self-Esteem Scale method made it possible to identify three levels of self-esteem, which, in our opinion, is in percentage terms interrelated with the results of the post-traumatic growth questionnaire. This gave us the opportunity to talk about the existence of a dependence of the level of self-esteem on the level of post-traumatic growth.

The next step was the application of univariate analysis of variance to confirm the presence of these differences. Unfortunately, these differences were not found at the mathematical level. But we believe that this may be due to the insufficient number of subjects.

Thus, we came to the conclusion that although at a statistically significant level differences between the self-esteem of individuals with different levels of post-traumatic growth were not found, it still remains a relevant question. Research in this direction will help to confirm the importance of self-esteem as an important factor in post-traumatic growth, which helps a person deal with traumatic experiences and psychologically recover.

Keywords: psychological trauma, war, traumatization, self-esteem, post-traumatic growth, trauma, deep knowledge.

References

1. Belov, O., Markov, A., Markova, M., Shevchenko-Bitenskyi, K., Novytskyi, A., & Lukash, N. (2025). Analiz vzaiemozv'язku mizh posttravmatychnym zrostanniam ta osobystisnymy osoblyvostiamy u studentskoi molodi v umovakh povnomasshtabnoi viiny [Analysis of the relationship between post-traumatic growth and personality traits among students in the context of full-scale war]. *Psykhiiatriia, nevrolohiia ta medychna psykhologia*, 12(2(28)), P. 152-161. [in Ukraine]
2. Veldbrekht, O., Zinchenko, N., & Tavrovetska, N. (2025). Shkala samoostinky Rozenberha: ukrainska adaptatsiia ta psykhometrychni vlastyvoli [The Rosenberg Self-Esteem Scale: Ukrainian adaptation and psychometric properties]. *Insait: Psykholohichni vymiry suspilstva*, 13, P. 142-172. [in Ukraine]
3. Klymchuk, V.O. (2021). *Psykhologia posttravmatychnoho zrostannia* [Psychology of posttraumatic growth] (2nd ed., revised and expanded). Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. 158 p. [in Ukraine]
4. Lazos, H.P. (2016). Posttravmatyчне zrostannia: teoretychni modeli, novi perspektyvy dlia praktyky [Posttraumatic growth: Theoretical models and new perspectives for practice]. *Aktualni problemy psykhologii*, 1(45), P. 120-127. [in Ukraine]
5. Mashchak, S.O., & Vykhor, M.B. (2023). Osoblyvosti vplyvu stresu na psykhichne zdorovia viiskovosluzhbovtiv [Features of the impact of stress on the mental health of servicemen]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnogo universytetu. Seriia: Psykhologia*, 3, P. 18-22. [in Ukraine]
6. Muzychko, L. (2023). Psykholohichna resursnist osobystosti ta yii rezylentnist [Psychological resourcefulness of personality and its resilience]. *Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykhologii*, 1, P. 28-34. [in Ukraine]
7. Rozov, V. I. (2024). *Psykhologia ekstremalnykh sytuatsii: Adaptivnist do stresu ta psykhologichne zabezpechennia: naukovo-praktychnyi posibnyk* [Psychology of extreme situations: Adaptation to stress and psychological support: A scientific-practical guide]. Kyiv: KNT. 711 p. [in Ukraine]
8. Safin, O., & Teptiuk, Yu. (2024). Zarubizhnyi dosvid doslidzhennia problemy posttravmatychnoho osobystisnogo zrostannia [Foreign experience in studying post-traumatic personal growth]. *Psykhologichnyi zhurnal*, 13, P. 43-50. [in Ukraine]
9. Kharytonova, N. (2023). Posttravmatyчне zrostannia yak osnova psykhologichnogo suprovodu veteraniv rosiisko-ukrainskoi viiny: ohliad doslidzen [Posttraumatic growth as the basis of psychological support for veterans of the Russian-Ukrainian war: A review of studies]. *Psychology Travelogs*, 1, P. 167-189. [in Ukraine]
10. Sheliuh, O.A. (2014). Bahatovymirimist fenomenu posttravmatychnoho rostu: biolohichnyi, psykhologichnyi ta sotsiokulturnyi skladnyky osobystisnykh transformatsii [Multidimensionality of the phenomenon of posttraumatic growth: Biological, psychological, and sociocultural components of personality transformation]. *Psykhologia i osobystist*, 1(5), P. 112-129. [in Ukraine]
11. Yatsenko, T.S., & Bondar, V.I. (2016). Hlybynnie piznannia samodepryvatshy psykhiky maibutnoho psykhologa: monohrafiia [Deep cognition of the self-deprivation of the psyche of a future psychologist: A monograph]. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. Drahomanova. 280 p. [in Ukraine]

Надійшла до друку 27.10.2025

Прийнята до друку 25.11.2025