

УДК: 159.923:159.944.4:159.98

*Ліна Анатоліївна Перелигіна, д. біол. н., проф. (ORCID 0000-0003-2594-6321)
Ілля Володимирович Єрмак, аспірант каф. прикладної психології (ORCID 0009-0004-8270-5203)*

*Катерина Сергіївна Фурсова, аспірантка каф.
прикладної психології (ORCID 0009-0000-7326-2667)
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ І МОРАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРСИ ОСОБИСТІСНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ТА ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ КРИЗИ

У статті здійснено теоретичний аналіз посттравматичного зростання та морального інтелекту як важливих психологічних ресурсів особистісного самоздійснення і підтримки ментального здоров'я в умовах кризи. Актуальність теми зумовлена зростанням кількості кризових та травматичних подій, пов'язаних із воєнними діями, вимушеним переміщенням, втратою соціальної стабільності, порушенням життєвих перспектив та необхідністю психологічної адаптації особистості до нових умов існування. У таких обставинах особливого значення набуває не лише подолання негативних наслідків стресу, а й пошук ресурсів внутрішньої трансформації, відновлення психологічної цілісності та розвитку особистості.

Розглянуто сучасні підходи до трактування посттравматичного зростання як процесу позитивних психологічних змін, що виникають унаслідок осмислення кризового досвіду. Визначено роль смислотворення, рефлексії, переоцінки життєвих цінностей та реконструкції Я-концепції у формуванні посттравматичного зростання. Проаналізовано моральний інтелект як інтегративну здатність особистості до етичної рефлексії, відповідального вибору, ціннісної саморегуляції та узгодження поведінки з внутрішніми моральними орієнтирами.

Обґрунтовано, що посттравматичне зростання та моральний інтелект взаємодіють як взаємодоповнювальні механізми психологічного відновлення особистості. Посттравматичне зростання забезпечує переосмислення пережитого досвіду та відкриття нових життєвих можливостей, тоді як моральний інтелект сприяє ціннісному впорядкуванню цього досвіду, відповідальному вибору життєвої позиції та реалізації особистісного потенціалу.

Запропоновано інтегровану модель, відповідно до якої криза може виступати не лише джерелом дистресу, а й умовою актуалізації внутрішніх ресурсів особистості через послідовність процесів: переживання кризи, смислотворення, посттравматичне зростання, ціннісна переорієнтація, розвиток морального інтелекту, особистісне самоздійснення, психологічне благополуччя. Показано, що ментальне здоров'я в сучасних умовах доцільно розглядати не лише як відсутність психічних порушень, а як динамічну систему адаптації, розвитку, ціннісної зрілості та здатності до конструктивного життєтворення.

Практичне значення статті полягає у можливості використання запропонованої моделі при створенні програм психологічної підтримки населення, психологічного супроводу осіб, які пережили кризові події, а також у професійній підготовці психологів, педагогів та фахівців соціальної сфери.

Ключові слова: посттравматичне зростання, моральний інтелект, ментальне здоров'я, особистісне самоздійснення, психологічне благополуччя, криза, смислотворення.

Вступ. Сучасний соціальний контекст характеризується високим рівнем невизначеності, хронічного стресу, воєнних загроз, вимушених міграційних процесів, втрати звичних соціальних ролей та необхідності адаптації до нових життєвих умов. Для українського суспільства ці виклики набули особливої гостроти у зв'язку з повномасштабною війною, що спричинила масштабні психологічні наслідки як для окремої особистості, так і для соціальних груп.

У таких умовах проблема ментального здоров'я набуває стратегічного значення. Водночас сучасна психологія дедалі частіше звертається не лише до патологічних проявів кризи, а й до ресурсного потенціалу особистості, її здатності до внутрішньої трансформації, відновлення та подальшого розвитку. Це зумовлює інтерес до феномену посттравматичного зростання як позитивних змін, що виникають після переживання складних життєвих подій.

Поряд із цим не менш значущим є морально-ціннісний вимір психічного функціонування. У кризових ситуаціях людина змушена приймати складні рішення, визначати власну життєву позицію, переосмислювати відповідальність перед собою та іншими. Саме тому особливого значення набуває моральний інтелект як здатність до етичної рефлексії, морального вибору та узгодження поведінки з внутрішніми цінностями.

Попри значну кількість досліджень, присвячених окремо посттравматичному зростанню та моральному інтелекту, їх взаємозв'язок у структурі ментального здоров'я та особистісного самоздійснення розкрито недостатньо.

Потребує подальшого осмислення питання, яким чином внутрішня трансформація після кризи поєднується з морально-ціннісною зрілістю особистості та сприяє її подальшому розвитку.

Огляд літератури. Сучасна психологія дедалі частіше розглядає ментальне здоров'я не лише як відсутність психічних розладів, а як комплексний показник позитивного функціонування особистості, її психологічного благополуччя, соціальної включеності та здатності до розвитку. Однією з найбільш впливових концепцій у цьому напрямі є двофакторна модель С. Keyes, згідно з якою психічне захворювання та ментальне здоров'я становлять відносно незалежні виміри психічного функціонування [10]. Такий підхід суттєво розширив межі дослідження ресурсів особистості в умовах кризи.

Розгляд ментального здоров'я як динамічної системи адаптації та розвитку потребує врахування не лише стресових наслідків кризових подій, а й тих внутрішніх механізмів, завдяки яким особистість відновлює психологічну цілісність і формує нові життєві орієнтири. У цьому контексті доцільним є поєднання трьох наукових напрямів: психології травматичного досвіду, психології морально-ціннісного розвитку та психології самоздійснення.

У межах ресурсного підходу значна увага приділяється феномену посттравматичного зростання. Концептуальні засади цього поняття були сформульовані R. Tedeschi та L. Calhoun [11; 12], які визначили його як позитивні психологічні зміни, що виникають у процесі подолання тяжких життєвих обставин. Подальші дослідження зосереджувалися на ролі

когнітивної переробки травматичного досвіду, румінацій, смислотворення та життєвої задоволеності у розвитку посттравматичного зростання [7; 9; 13]. Водночас Т. Zoellner та А. Maercker [14] звернули увагу на відмінність між конструктивним і декларативним зростанням, що має важливе значення для психологічної практики.

У сучасних концепціях посттравматичне зростання розглядається як наслідок активної психологічної роботи особистості з кризовим досвідом. Якщо у класичній моделі R. Tedeschi та L. Calhoun [12] акцент зроблено на позитивних результатах пережитої кризи, то S. Joseph та P. Linley [9] підкреслюють процесуальний характер цього явища, трактуючи його як поступову реконструкцію внутрішнього світу людини.

Зазначене дає підстави вважати, що посттравматичне зростання не є одномоментною реакцією на травму. Воно розгортається через переоцінку попередніх переконань, зміну ставлення до себе та світу, перегляд життєвих пріоритетів і пошук нових смислів. Саме тому в структурі нашого дослідження посттравматичне зростання виконує функцію внутрішньої реконструкції особистості.

Особливого значення набуває характер когнітивної переробки травматичного досвіду. А. Cann та співавт. [7] показали, що конструктивне осмислення події пов'язане з більш високими показниками посттравматичного зростання, тоді як нав'язливі румінації підтримують дистрес. Це дозволяє розглядати рефлексію та смислотворення як центральні механізми переходу від травматизації до розвитку.

Для української психології проблема посттравматичного зростання набула особливої актуальності в умовах війни. Зокрема, N. Varinova та I. Yermak [6] аналізують психологічні детермінанти й інтрапсихічні механізми цього феномену, підкреслюючи роль суб'єктності та особистісного потенціалу. Автори показали, що у сучасних українських умовах посттравматичне зростання може проявлятися у посиленні відповідальності, переоцінці цінностей, зростанні громадянської зрілості та відкритті нових життєвих перспектив [6].

Якщо посттравматичне зростання забезпечує внутрішню трансформацію, то моральний інтелект визначає напрям подальшої реалізації цієї трансформації у поведінці.

Л. В. Лохвицька [2] трактує моральний інтелект як інтегральне утворення, що поєднує моральне мислення, емоційну чутливість, самоконтроль та відповідальність. У цьому контексті моральний інтелект виконує функцію внутрішнього регулятора поведінки, який дозволяє особистості узгоджувати власні рішення з ціннісними орієнтирами.

Результати F. Alsmeehen [5] свідчать, що моральний інтелект пов'язаний із сумлінністю, доброзичливістю та емоційною стабільністю, тобто з тими рисами, які підтримують соціально зрілу поведінку. У дослідженні О. В. Милославської, О. В. Гуляєвої та К. С. Фурсової [3] показано його зв'язок із життєвими смислами та гуманістичними цінностями.

Отже, у межах нашого дослідження моральний інтелект розглядається як механізм ціннісної організації життєвого вибору, що трансформує внутрішні зміни

особистості у відповідальні вчинки, професійну позицію та міжособистісну взаємодію.

У психологічній науці самоздійснення пов'язується з реалізацією потенціалу особистості, досягненням значущих цілей і переживанням змістовності власного життя.

О. М. Кокун [1] підкреслює, що професійне самоздійснення ґрунтується не лише на результативності діяльності, а й на переживанні компетентності та відповідності праці особистісним смислам. О. С. Штепа [4] наголошує на ролі психологічних ресурсів – автономії, відповідальності, рефлексивності, відкритості досвіду – у процесі самоздійснення.

Це дозволяє трактувати самоздійснення як зовнішній прояв внутрішньо інтегрованої особистості. У нашому дослідженні воно виступає критерієм того, що кризовий досвід не лише пережито, а й включено у нову життєву стратегію.

Отже, сучасні дослідження переконливо засвідчують значущість посттравматичного зростання, морального інтелекту та самоздійснення як окремих психологічних феноменів. Разом із тим недостатньо розробленим залишається питання їх взаємозв'язку в єдиній структурі ментального здоров'я особистості в умовах кризи, що й зумовлює потребу в подальшому теоретико-прикладному аналізі.

Метою статті є теоретичне обґрунтування ролі посттравматичного зростання та морального інтелекту як психологічних ресурсів особистісного самоздійснення і підтримки ментального здоров'я в умовах кризи, а також розроблення інтегрованої концептуальної моделі їх взаємозв'язку.

Матеріали та методи дослідження.

Методологічною основою дослідження виступає інтегративний підхід до вивчення ментального здоров'я особистості, який поєднує положення позитивної психології, психології кризових і травматичних станів, гуманістичної психології, аксіологічного підходу та психології самоздійснення. Така методологічна позиція зумовлена складністю досліджуваного феномену, який не може бути пояснений у межах однієї теоретичної парадигми.

У роботі ментальне здоров'я розглядається як багатовимірна динамічна система, що включає психологічне благополуччя, здатність до адаптації, внутрішню цілісність особистості, можливість конструктивного подолання кризових обставин та реалізацію особистісного потенціалу. Подібне розуміння спирається на двофакторну модель психічного здоров'я С. Keyes [10], відповідно до якої наявність психічного благополуччя не зводиться до відсутності психопатології.

Теоретико-методологічне значення для дослідження мають положення позитивної психології, у межах якої увага зосереджується на ресурсах людини, її сильних сторонах, можливостях розвитку та життєстійкості. Саме в цьому контексті посттравматичне зростання розглядається як одна з форм позитивної трансформації особистості після пережитої кризи [8; 12].

Важливим методологічним орієнтиром є гуманістичний підхід, згідно з яким особистість розглядається як активний суб'єкт власного життя, здатний до саморозвитку, переосмислення досвіду та самоздійснення. У межах цієї традиції

кризовий досвід може виступати не лише фактором дезадаптації, а й джерелом особистісного зростання за умови його інтеграції в систему життєвих смислів.

Аксіологічний підхід забезпечує можливість аналізу морального інтелекту як психологічного механізму ціннісної саморегуляції особистості. У цьому контексті моральний інтелект розглядається як здатність особистості здійснювати вибір на основі внутрішньо прийнятих моральних норм, гуманістичних цінностей, відповідальності та поваги до інших [2; 3].

Методологічно значущим є також суб'єктно-діяльнісний підхід, який дозволяє розглядати особистість як активного творця власної життєвої стратегії. У межах цього підходу самоздійснення трактується як процес реалізації потенціалу особистості у професійній, соціальній та життєвій сферах [1; 4].

Для досягнення мети дослідження використано комплекс взаємодоповнювальних методів.

Теоретичні методи включали: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблем ментального здоров'я, посттравматичного зростання, морального інтелекту та самоздійснення; систематизацію сучасних вітчизняних і зарубіжних наукових підходів; теоретичне моделювання взаємозв'язків між досліджуваними феноменами; структурно-функціональний аналіз психологічних ресурсів особистості в умовах кризи.

В якості емпіричного методу дослідження було застосовано контент-аналіз рефлексивних текстів, за допомогою якого здійснювалося виявлення смислових категорій, що

відображають переживання кризового досвіду, прояви посттравматичного зростання, морально-ціннісні зміни та орієнтацію на самоздійснення. Одиницею аналізу виступав завершений смисловий фрагмент висловлювання, що містив ознаки внутрішніх змін особистості. Категоріальна матриця контент-аналізу формувалася на основі теоретично визначених блоків: посттравматичне зростання, моральний інтелект, самоздійснення.

Для інтерпретації результатів застосовувався інтегративно-інтерпретаційний підхід, який дозволив співвіднести виявлені емпіричні категорії з концептуальною моделлю ментального здоров'я в умовах кризи.

Таким чином, використана методологія дала можливість поєднати теоретичний аналіз сучасних психологічних концепцій із попередньою якісною верифікацією запропонованої моделі та забезпечила цілісне бачення ментального здоров'я як системи розвитку, адаптації та особистісного самоздійснення.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що сучасні дослідження ментального здоров'я дедалі частіше виходять за межі суто дефіцитарного підходу, зорієнтованого переважно на симптоми, дезадаптацію та психопатологічні наслідки кризи. В умовах тривалих соціальних потрясінь, воєнного стресу, втрати стабільності та руйнування звичних життєвих орієнтирів особливої актуальності набуває питання не лише психологічного відновлення особистості, а й її здатності до розвитку, смислової реконструкції

досвіду, морального вибору та подальшого самоздійснення.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що посттравматичне зростання, моральний інтелект, психологічне благополуччя та особистісне самоздійснення здебільшого вивчаються як окремі психологічні феномени. Посттравматичне зростання розглядається переважно у контексті подолання травматичного досвіду та позитивних змін після кризи; моральний інтелект – у площині етичної рефлексії, відповідальності та ціннісно зумовленої поведінки; самоздійснення – як процес реалізації особистісного потенціалу; психологічне благополуччя – як показник повноцінного функціонування особистості. Водночас недостатньо розробленим залишається питання про те, яким чином ці феномени можуть бути поєднані в єдину пояснювальну модель ментального здоров'я особистості в умовах кризи.

Отримані результати зумовили доцільність розробки інтегрованої моделі взаємозв'язку посттравматичного зростання, морального інтелекту та ментального здоров'я (Рисунок 1).

Запропонована модель ґрунтується на припущенні, що ментальне здоров'я в кризових умовах не може бути зведене лише до відсутності симптомів або повернення до попереднього рівня адаптації. Воно має розглядатися як динамічна система, що включає здатність особистості інтегрувати травматичний досвід, переосмислювати життєві цінності, здійснювати морально відповідальний вибір і реалізовувати власний потенціал у нових життєвих обставинах.

Першим блоком моделі є кризовий або травматичний досвід, який порушує звичну систему уявлень особистості про себе, інших людей і світ. Такий досвід супроводжується втратою передбачуваності, відчуття контролю, безпеки та життєвої цілісності. У цьому контексті криза розглядається не лише як джерело дистресу, а і як подія, що актуалізує потребу у психологічній перебудові.

Другим блоком виступає когнітивно-емоційна переробка досвіду, що передбачає поступовий перехід від хаотичних, інтрузивних переживань до більш усвідомленого аналізу події, її наслідків і значення для життєвої історії особистості. На цьому етапі відбувається емоційне проживання, рефлексія, осмислення пережитого та формування нових смислів. Саме ця стадія є ключовою умовою інтеграції травматичного досвіду.

Третім блоком моделі визначено ключові психологічні ресурси, які активізуються внаслідок осмислення кризового досвіду. До них належать посттравматичне зростання та моральний інтелект, що взаємодіють між собою як взаємодоповнювальні механізми внутрішнього відновлення і розвитку особистості.

Одним із центральних ресурсів є посттравматичне зростання, яке розглядається не як автоматичний наслідок травми, а як результат активної психологічної роботи особистості з пережитими подіями. Воно проявляється у зростанні внутрішньої сили, відкритті нових можливостей, підвищенні цінності життя, переоцінці пріоритетів та формуванні нових життєвих смислів. Важливо, що посттравматичне зростання не заперечує наявності

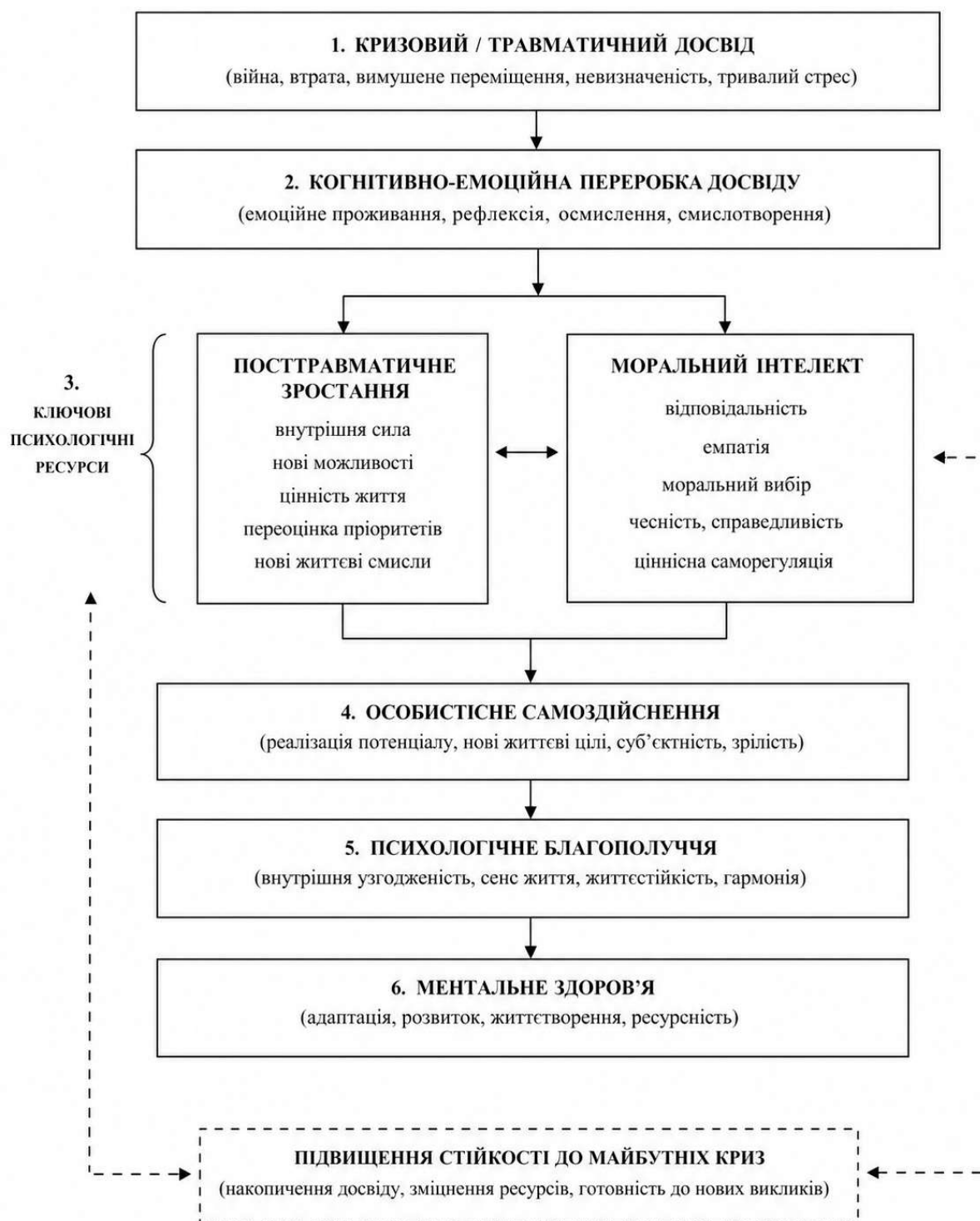


Рис. 1. Інтегрована модель посттравматичного зростання, морального інтелекту та підтримки ментального здоров'я особистості в умовах кризи

Примітка: розроблено авторами.

болю чи дистресу, а співіснує з ними як форма позитивної трансфор-мації.

Другим ресурсним компонентом виступає моральний інтелект, який

забезпечує ціннісне впорядкування пережитого досвіду та його реалізацію у поведінці. Він включає здатність до відповідальності, емпатії, морального вибору, чесності, спра-

ведливості та ціннісної саморегуляції. Якщо посттравматичне зростання переважно відображає внутрішню реконструкцію особистості, то моральний інтелект спрямовує цю реконструкцію у площину етичної поведінки та соціально зрілих рішень.

Четвертим блоком моделі є *особистісне самоздійснення*, яке розглядається як процес реалізації оновленої, ціннісно інтегрованої особистості. Воно виявляється у реалізації потенціалу, постановці нових життєвих цілей, зростанні суб'єктності, автономії та особистісної зрілості. У цьому сенсі самоздійснення є показником того, що кризовий досвід не лише пережито, а й конструктивно включено у нову життєву стратегію.

П'ятим блоком виступає *психологічне благополуччя*, яке є результатом узгодженості між пережитим досвідом, системою цінностей і реальною поведінкою особистості. Воно проявляється у внутрішній гармонії, відчутті сенсу життя, життєстійкості, оптимізмі та здатності до позитивних взаємин з іншими людьми.

Кінцевим блоком моделі є *ментальне здоров'я*, що постає як інтегральний результат взаємодії всіх попередніх процесів. У запропонованій логіці воно трактується не як статичний стан, а як динамічна здатність особистості адаптуватися до життєвих викликів, підтримувати психологічну цілісність, розвиватися, здійснювати конструктивне життєтворення та зберігати ресурсність.

Важливим елементом моделі є також *зворотний ефект підвищення стійкості до майбутніх криз*. Накопичений досвід подолання труднощів, зміцнення внутрішніх ресурсів і

сформовані механізми саморегуляції підвищують готовність особистості до нових викликів і сприяють подальшому зміцненню ментального здоров'я.

З метою попередньої емпіричної ілюстрації запропонованої теоретичної моделі було здійснено контент-аналіз письмових рефлексивних висловлювань осіб, які переживали кризові життєві події. Такий підхід у межах теоретичного дослідження дозволяє не претендувати на репрезентативність вибірки, але продемонструвати, наскільки основні компоненти моделі можуть бути виявлені у реальному психологічному дискурсі.

Як одиниці аналізу розглядалися смислові фрагменти текстів, у яких респонденти описували внутрішні зміни, пережиті внаслідок війни, втрат, вимушених змін способу життя, тривалого стресу або невизначеності. До умовної вибірки було включено 24 письмові рефлексії дорослих осіб віком від 22 до 38 років. Інструкція передбачала відповідь на запитання: *«Які внутрішні зміни відбулися з Вами після пережитих кризових подій? Що змінилося у Ваших поглядах, цінностях, ставленні до себе та інших?»*

На основі теоретичної моделі було сформовано три блоки категорій аналізу:

1. **Категорії посттравматичного зростання:** внутрішня сила, зміна пріоритетів, цінність життя, нові можливості, поглиблення стосунків, смислотворення.

2. **Категорії морального інтелекту:** відповідальність, емпатія, допомога іншим, чесність, гідність, моральний вибір.

3. Категорії самоздійснення: нові життєві цілі, професійна мотивація, саморозвиток, активна життєва позиція, реалізація потенціалу.

Результати аналізу засвідчили, що найбільш поширеними виявилися висловлювання, пов'язані зі **зміною життєвих пріоритетів** (22 згадування), **підвищенням відповідальності** (20), **усвідомленням цінності життя** (19), **відчуттям внутрішньої сили** (18) та **орієнтацією на допомогу іншим** (17). Достатньо часто траплялися також категорії **нових життєвих цілей** (15), **саморозвитку** (14) та **смыслотворення** (13).

Змістовий аналіз висловлювань свідчить, що кризовий досвід часто описувався не лише як джерело виснаження, а і як чинник переоцінки життя та особистісної зрілості. Наприклад, у відповідях простежувалися такі формулювання: *«Я почав більше цінувати близьких людей», «Зрозуміла, що сильніша, ніж думала», «З'явилося бажання робити щось корисне для інших», «Перестала відкладати життя на потім».*

Отримані результати узгоджуються з положеннями концепції посттравматичного зростання R. Tedeschi та L. Calhoun [12], відповідно до якої після кризових подій можливі позитивні зміни у сфері міжособистісних стосунків, життєвих пріоритетів і відчуття особистісної сили. Водночас висока представленість категорій відповідальності, допомоги іншим і гідності підтверджує значущість морально-ціннісного виміру переживання кризи, що співвідноситься з сучасними уявленнями про моральний інтелект [2; 5].

Наявність у текстах категорій саморозвитку, нових цілей та активної життєвої позиції дає підстави розглядати кризовий досвід як можливий каталізатор особистісного самоздійснення, якщо він проходить через стадії осмислення та ціннісної інтеграції.

Таким чином, проведений контент-аналітичний зріз демонструє евристичність запропонованої моделі та підтверджує доцільність розгляду ментального здоров'я як системи, в якій поєднуються процеси внутрішньої трансформації, моральної саморегуляції та реалізації особистісного потенціалу.

Разом із тим слід наголосити, що наведені результати мають ілюстративний характер і потребують подальшої емпіричної перевірки на ширших вибірках із використанням стандартизованих психодіагностичних методик.

Таким чином, теоретична новизна запропонованої моделі полягає у поєднанні двох дослідницьких площин: психології травматичного досвіду та психології морально-ціннісного розвитку. Посттравматичне зростання у цій моделі пояснює, як особистість внутрішньо трансформується після кризи, тоді як моральний інтелект пояснює, як ця трансформація набуває поведінкового, ціннісного і соціально відповідального виміру. Особистісне самоздійснення виступає інтегративною ланкою, що поєднує внутрішню реконструкцію досвіду з реальною життєвою практикою.

Практична значущість моделі полягає в тому, що вона може бути використана як теоретична основа для розроблення програм психологічної підтримки осіб, які пережили кризові або травматичні події. Такі програми

мають бути спрямовані не лише на зниження симптомів дистресу, а й на розвиток смислотворення, моральної рефлексії, ціннісної саморегуляції, відповідального вибору та особистісного самоздійснення. Саме така логіка дозволяє перейти від моделі “допомоги після травми” до моделі “підтримки розвитку після кризи”.

Висновки. Проведене дослідження дозволило теоретично обґрунтувати значущість посттравматичного зростання та морального інтелекту як важливих психологічних ресурсів особистісного самоздійснення і підтримки ментального здоров'я в умовах кризи. Встановлено, що сучасне розуміння ментального здоров'я виходить за межі патогенетичної моделі та передбачає розгляд особистості як активного суб'єкта адаптації, розвитку й життєтворення.

З'ясовано, що посттравматичне зростання є складним багатовимірним феноменом, який виникає не як прямий наслідок травматичної події, а як результат активної когнітивно-емоційної переробки кризового досвіду, його смислової інтеграції та переоцінки життєвих орієнтирів. Основними проявами цього процесу виступають усвідомлення власної внутрішньої сили, зростання цінності життя, поглиблення міжособистісних взаємин, відкриття нових можливостей та зміна системи пріоритетів.

Доведено, що моральний інтелект виконує функцію ціннісної саморегуляції особистості та забезпечує перехід від внутрішніх позитивних змін до конструктивної поведінкової реалізації. Його структурними компонентами є моральне судження, відповідальність, емпатія, самоконтроль, здатність до

етичної рефлексії та прийняття відповідальних рішень. У кризових умовах саме моральний інтелект сприяє збереженню внутрішньої цілісності особистості та підтримує її суб'єктність.

Обґрунтовано, що особистісне самоздійснення виступає інтегративним результатом взаємодії посттравматичного зростання та морального інтелекту. Воно виявляється у здатності особистості реалізовувати власний потенціал, вибудовувати нову життєву стратегію, діяти відповідно до внутрішніх смислів і цінностей та досягати психологічно зрілих форм життєвої активності.

Розроблено інтегровану концептуальну модель ментального здоров'я в умовах кризи, що включає послідовність взаємопов'язаних процесів: кризовий досвід, когнітивно-емоційну переробку пережитого, смислотворення, посттравматичне зростання, ціннісну переорієнтацію, розвиток морального інтелекту, відповідальний вибір, особистісне самоздійснення та психологічне благополуччя. Запропонована модель розширює сучасні уявлення про механізми психологічного відновлення після кризи.

Результати контент-аналізу рефлексивних висловлювань підтвердили евристичність запропонованої моделі та засвідчили високу представленість категорій зміни життєвих пріоритетів, відповідальності, цінності життя, внутрішньої сили, допомоги іншим і орієнтації на саморозвиток, що узгоджується з теоретичними положеннями дослідження.

Перспективи подальших досліджень убачаються в емпіричній

перевірці запропонованої моделі на різних вибірках респондентів, вивченні специфіки взаємозв'язку її компонентів залежно від типу кризового досвіду, віку та професійної належності, а також у створенні й апробації програм розвитку посттравматичного зростання та морального інтелекту як чинників підтримки ментального здоров'я.

Література

1. Кокун О. М. Чинники професійного самоздійснення особистості (статеві особливості). Актуальні проблеми психології. 2016. Том V. Вип. 16. С. 74-82. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/10.pdf>
2. Лохвицька Л. В. Моральний інтелект у моральному розвитку особистості: теоретичне обґрунтування феномену. Габітус. 2020. Вип. 15. С. 163-167. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.15.27>
3. Милославська О. В., Гуляєва О. В., Фурсова К. С. Моральний інтелект в системі цінностей і життєвих смислів особистості студента. Наукові перспективи. Серія «Психологія». 2025. №11 (65). С. 2498-2510. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2\(56\)-1683-1692](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2(56)-1683-1692)
4. Штепа О. С. Психологічні ресурси перетворень у самоздійсненні особистості. Проблеми сучасної психології. 2021. № 53. С. 330-354. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-53.330-354>
5. Alsmeehen F. Predicting Moral Intelligence: An Examination of the Influence of the Five Major Personality Factors among Students at the World Islamic Sciences and Education University. Journal of Social Studies Education Research. 2024. №15 (3). P. 317-347. URL: <https://jsser.org/index.php/jsser/article/viewFile/5795/689>
6. Barinova N., & Yermak I. (2025). Psychological Determinants and Intrapsychic Mechanisms of Post-Traumatic Growth: A Person-Centered Dimension. Psychological Counseling and Psychotherapy, (24), 42-47. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2025-24-06>
7. Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., et al. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. Anxiety, Stress & Coping, 24(2), 137–156. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
8. Joseph, S. (2021). Posttraumatic growth as a process and an outcome: Vexing problems and paradoxes seen from the perspective of humanistic psychology. The Humanistic Psychologist, 49 (2), 219–239. <https://doi.org/10.1037/hum0000156>
9. Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events. Review of General Psychology, 9(3), 262–280. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>
10. Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
11. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory. Journal of Traumatic Stress, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
12. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target article: “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence.” Psychological Inquiry, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

13. Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400–410. <https://doi.org/10.1037/a0024204>

14. Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology - a critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 26(5), 626–653. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>

Lina Pereyhina, Doctor of Biological Sciences, Professor
Illia Yermak, Postgraduate Student of the Department of Applied Psychology
Kateryna Fursova, Postgraduate Student of the Department of Applied Psychology
V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv (Ukraine)

POSTTRAUMATIC GROWTH AND MORAL INTELLIGENCE AS RESOURCES FOR PERSONAL SELF-FULFILLMENT AND MENTAL HEALTH SUPPORT UNDER CRISIS CONDITIONS

The article presents a theoretical analysis of posttraumatic growth and moral intelligence as important psychological resources for personal self-fulfillment and the maintenance of mental health under crisis conditions. The relevance of the topic is determined by the growing number of crisis and traumatic events associated with military actions, forced displacement, loss of social stability, disruption of life prospects, and the need for psychological adaptation of individuals to new living conditions. Under such circumstances, not only overcoming the negative consequences of stress becomes important, but also the search for resources of internal transformation, restoration of psychological integrity, and personal development.

Modern approaches to interpreting posttraumatic growth as a process of positive psychological changes arising from the comprehension of crisis experience are considered. The role of meaning-making, reflection, reassessment of life values, and reconstruction of the self-concept in the formation of posttraumatic growth is identified. Moral intelligence is analyzed as an integrative ability of the individual for ethical reflection, responsible choice, value-based self-regulation, and coordination of behavior with internal moral guidelines.

It is substantiated that posttraumatic growth and moral intelligence interact as complementary mechanisms of psychological recovery of the individual. Posttraumatic growth ensures reinterpretation of experienced events and discovery of new life opportunities, whereas moral intelligence contributes to the value-based organization of this experience, responsible choice of life position, and realization of personal potential.

An integrated model is proposed according to which a crisis may act not only as a source of distress, but also as a condition for activating the internal resources of the individual through the sequence of processes: experiencing crisis, meaning-making, posttraumatic growth, value reorientation, development of moral intelligence, personal self-fulfillment, and psychological well-being. It is shown that mental health in modern conditions should be considered not only as the absence of mental disorders, but also as a dynamic system of adaptation, development, value maturity, and the ability for constructive life-creation.

The practical significance of the article lies in the possibility of using the proposed model in developing psychological support programs for the population, psychological assistance for individuals who have experienced crisis events, as well as in the professional training of psychologists, educators, and social service specialists.

Keywords: posttraumatic growth, moral intelligence, mental health, personal self-fulfillment, psychological well-being, crisis, meaning-making.

References

1. Kokun, O.M. (2016). Chynnyky profesiinoho samozdiisnennia osobystosti (statevi osoblyvosti) [Factors of professional self-fulfillment of personality (gender characteristics)]. *Aktualni problemy psykholohii*, Vol. V, Issue 16, 74–82. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/10.pdf>
2. Lokhvytska, L. V. (2020). Moralnyi intelekt u moralnomu rozvytku osobystosti: teoretychne obgruntuvannia fenomenu [Moral intelligence in the moral development of personality: theoretical substantiation of the phenomenon]. *Habitus*, Issue 15, 163–167. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.15.27>
3. Myloslavska, O.V., Huliaieva, O.V., & Fursova, K.S. (2025). Moralnyi intelekt v systemi tsinnosti i zhyttievykh smysliv osobystosti studenta [Moral intelligence in the system of values and life meanings of a student's personality]. *Naukovi perspektyvy. Seriya "Psykholohiia"*, 11(65), 2498–2510. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2\(56\)-1683-1692](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2(56)-1683-1692)
4. Shtepa, O.S. (2021). Psykholohichni resursy peretvoren u samozdiisnenni osobystosti [Psychological resources of transformations in personal self-fulfillment]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 53, 330–354. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-53.330-354>
5. Alsmeehen, F. (2024). Predicting Moral Intelligence: An Examination of the Influence of the Five Major Personality Factors among Students at the World Islamic Sciences and Education University. *Journal of Social Studies Education Research*, 15(3), 317–347. URL: <https://jsser.org/index.php/jsser/article/viewFile/5795/689>
6. Barinova, N., & Yermak, I. (2025). Psychological Determinants and Intrapsychic Mechanisms of Post-Traumatic Growth: A Person-Centered Dimension. *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (24), 42–47. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2025-24-06>
7. Cann, A., Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G., et al. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 137–156. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
8. Joseph, S. (2021). Posttraumatic growth as a process and an outcome: Vexing problems and paradoxes seen from the perspective of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 49(2), 219–239. <https://doi.org/10.1037/hum0000156>
9. Joseph, S., & Linley, P.A. (2005). Positive adjustment to threatening events. *Review of General Psychology*, 9(3), 262–280. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>
10. Keyes, C.L.M. (2005). Mental illness and/or mental health? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
11. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
12. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Target article: Posttraumatic Growth: Conceptual

Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

13. Triplett, K.N., Tedeschi, R.G., Cann, A., Calhoun, L.G., & Reeve, C.L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4),

400–410. <https://doi.org/10.1037/a0024204>

14. Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626–653. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>

Дата першого надходження статті до видання: 23.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026