

УДК 159.923.2

Жанна СИДОРЕНКО

кандидат психологічних наук, доцент,
Донецький національний університет імені Василя Стуса
<https://orcid.org/0000-0003-2251-8233>
e-mail: zh.sydorenko@donnu.edu.ua

Олена СУХАНОВА

асистент кафедри,
Донецький національний університет імені Василя Стуса
<https://orcid.org/0009-0004-6267-0891>
e-mail: o.suhanova@donnu.edu.ua

ЦІННІСНА, КОГНІТИВНА, ЕМОЦІЙНА ТА СОМАТИЧНА ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

У статті здійснено теоретичний та емпіричний аналіз чотирьох ключових вимірів особистісної трансформації у процесі посттравматичного зростання (ПТЗ): ціннісного, когнітивного, емоційного та соматичного. На основі сучасних українських досліджень, здійснених в умовах повномасштабної війни, розглянуто механізми, чинники та прояви кожного з вимірів. Доведено, що посттравматичне зростання є багатовимірним феноменом, у якому зазначені трансформації взаємопов'язані та взаємозумовлені. Узагальнено дані лонгitudних і поперечних досліджень, проведених в Україні у 2020-2025 роках, показано практичне значення отриманих результатів для психотерапевтичної та психопрофілактичної роботи.

Ключові слова: посттравматичне зростання; ціннісна трансформація; когнітивна переробка; емоційна регуляція; тілесна пам'ять; особистісні зміни; психологічна травма; резильєнтність.

Zhanna SYDORENKO, Olena SUKHANOVA

Vasyl Stus Donetsk National University

VALUE-BASED, COGNITIVE, EMOTIONAL, AND SOMATIC TRANSFORMATION OF THE PERSONALITY IN THE PROCESS OF POST-TRAUMATIC GROWTH

This article provides a theoretical and analytical review of four interrelated dimensions of personal transformation in the process of post-traumatic growth (PTG) – value-based, cognitive, emotional, and somatic – in the context of Russia's full-scale armed aggression against Ukraine. The relevance of the study stems from the widespread psychological trauma experienced by millions of Ukrainian citizens as a result of military hostilities, forced displacement, the loss of loved ones, and the destruction of their familiar environment, which creates an urgent need for a systematic examination of the mechanisms for processing traumatic experiences and the conditions for personal growth.

The purpose of this article is to conduct an integrative theoretical and analytical review of contemporary domestic research on this issue. Based on an analysis of the works of leading Ukrainian scholars – V. Klimchuk, Yu. Nazar, O. Prokhorova, N. Venger, L. Muzychko, Yu. Ivanova, V. Rozova, and others – it is shown that each of the four dimensions of

transformation is an independent subject of research and, at the same time, an integral part of a holistic system of personal change.

In the value dimension, it was found that value orientations are significant predictors of PTSD, and traditional values emerged as the most significant predictor among practicing psychologists in wartime conditions. The cognitive dimension is examined through the lens of narrative reconstruction and the reinterpretation of pre-traumatic conceptions of oneself and the world; a fundamental distinction between PTSD and simple resilience is demonstrated as a qualitatively new level of cognitive organization of the personality. An analysis of the emotional dimension demonstrates that PTSD and PTSD symptoms can coexist rather than be mutually exclusive; a special role is assigned to prosocial activity, resilience, and active coping strategies as factors in emotional transformation. The somatic dimension, which remains the least studied in domestic science, is examined through the concept of "bodily memory" and body-oriented psychotherapy methods (EMDR, somatic experiencing according to P. Levinson, Brainspotting).

The authors substantiate an integrative model of PTSD, according to which the four dimensions of transformation form a single dynamic system, where growth in one dimension potentially enhances growth in the others. The practical value of the work lies in identifying specific therapeutic approaches corresponding to each of the dimensions: value-oriented psychotherapy, narrative and discursive methods, body-oriented techniques, as well as forms of social support.

Keywords: post-traumatic growth; value transformation; cognitive processing; emotional regulation; bodily memory; personal changes; psychological trauma; resilience.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-31>

Стаття надійшла до редакції / Received 02.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 12.05.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Жанна СИДОРЕНКО, Олена СУХАНОВА

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Повномасштабна збройна агресія Росії проти України, що розпочалась у лютому 2022 року, спричинила масштабну психологічну травматизацію мільйонів українських громадян. Вимушене переміщення, втрата близьких, бойовий стрес, руйнування звичного середовища – ці події поставили перед українською психологічною наукою нагальні завдання: вивчити механізми переробки травматичного досвіду та умови, за яких цей досвід може стати джерелом особистісного зростання, чинником її особистісної трансформації. На переконання Г. Поченчук, трансформація позначає зміну чого-небудь, перетворення системи різного масштабу, глибини, спрямованості, спричинені внутрішніми або зовнішніми факторами. Саме війна та пов'язаний з нею спектр екзистенціальних змін життєдіяльності українців належать до чинників, що зумовлюють виникнення точки біфуркації особистісного існування та спричиняють

невизначеність: чи стане стан системи хаотичним, чи вона перейде на новий, більш диференційований і високий рівень упорядкованості шляхом трансформації [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій

в контексті психології життєвих криз (В. Заїка, В. Клочко, М. Корж, А. Лескова, В. Онищенко, В. Павленко, Т. Титаренко), водночас, ми вважаємо доцільним розглянути психологічні аспекти особистісної трансформації, вивчаючи феномен посттравматичного зростання.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – поняття, що позначає позитивні психологічні зміни, які виникають внаслідок боротьби з надзвичайно складними обставинами [2; 3], – є одним із центральних концептів сучасної травматології. Класики цього напрямку Р. Тедескі та Л. Калхун описали ПТЗ як якісну трансформацію особистості, що виявляється у зміні самосприйняття, міжособистісних стосунків та філософії життя [2]. В. Климчук – провідний українській дослідник ПТЗ – у своїй монографії розширив ці виміри, включивши контекст пандемії та воєнних дій [3].

Водночас у вітчизняній психології бракує інтегративних досліджень, які б охоплювали усі чотири виміри трансформації – ціннісний, когнітивний, емоційний та соматичний – у їхньому взаємозв'язку. Саме цьому присвячена дана стаття.

Формулювання цілей статті

Особистісні трансформації досліджувались науковцями **Мета статті** – здійснити інтегративний теоретико-аналітичний огляд ціннісних, когнітивних, емоційних та соматичних трансформацій особистості в процесі ПТЗ на основі сучасних українських досліджень.

Виклад основного матеріалу

Ціннісна трансформація є одним із найглибших вимірів ПТЗ. Травматичний досвід, руйнуючи попередні «базові припущення» [4] людини про безпеку та передбачуваність світу, водночас ініціює переосмислення ієрархії цінностей. Ю. Назар у дослідженні, здійсненому на вибірці 214 практикуючих психологів в умовах війни (березень 2024 – березень 2025 р.), встановив, що ціннісні орієнтації корелюють із загальним рівнем ПТЗ, а регресійна модель цінностей як предикторів зростання виявилась статистично значущою: $F(10, 203) = 3,336$ ($p < 0,001$), пояснюючи 14,1% дисперсії показника ПТЗ [5].

Найбільш суттєвим предиктором виявились традиційні цінності ($B = 5,843$, $SE = 2,611$, $p = 0,023$).

Ці результати узгоджуються з аксіопсихологічною моделлю ПТЗ, запропонованою тим самим автором раніше [6], згідно з якою ціннісна трансформація не є лише наслідком зростання, а виступає його механізмом і каталізатором. Переосмислення цінностей формує новий смисловий простір, в якому особистість реінтегрує травматичний досвід.

Ю. Назар також зазначає, що домінуючими в ієрархії цінностей серед вибірки практикуючих психологів є самостійність, універсалізм та безпека, тоді як найменш пріоритетними – традиція, конформізм, влада [5]. Це підкреслює важливість врахування культурного та фахового контексту при вивченні ціннісних трансформацій.

Зміни у ціннісній сфері також зафіксовані у студентів в умовах війни. Дослідження, проведене із застосуванням Опитувальника посттравматичного зростання (PTGI) та наративної методики «Моя історія війни» В. Климчука, показало, що якісні зміни у ціннісній сфері підтверджують кількісні показники зростання і виявляються насамперед у підвищенні значущості близьких стосунків, цінності кожного прожитого дня та духовного виміру буття [7].

Когнітивний вимір ПТЗ пов'язаний із процесами переробки та реінтерпретації травматичного досвіду. Відповідно до функціонально-дескриптивної моделі Р. Тедескі та Л. Калхуна, яку детально проаналізовано в українській науковій літературі [8], ключовим механізмом ПТЗ є когнітивна переоцінка дотравматичних уявлень про себе, світ та майбутнє. Ця переоцінка є якісною трансформацією, а не поверненням до попереднього рівня функціонування – і саме в цьому полягає принципова відмінність ПТЗ від простої адаптації [9].

Ю. Назар здійснив ґрунтовний теоретико-психологічний аналіз когнітивного підходу до ПТЗ, розмежувавши поняття «посттравматичне зростання», «резильєнтність» та «життєстійкість» за когнітивними критеріями [4]. На відміну від резильєнтності, яка означає відновлення до попереднього рівня функціонування, ПТЗ передбачає якісно нову когнітивну організацію особистості, що перевершує доконфліктний стан.

Важливою складовою когнітивної трансформації є наративна реконструкція. В. Яценко та Н. Дарвішов здійснили огляд наративного підходу до ПТЗ і показали, що найбільш адаптивними темами в наративах людей, які пережили травму, є теми агентності та спокути, пов'язані з глибшим когнітивним опрацюванням спогадів та покращенням психічного здоров'я [10]. Центральним процесом, що

визначає суб'єктивну інтерпретацію власної життєвої історії, є смислотворення.

В. Климчук обґрунтував принципи дискурсивної фасилітації – методичного підходу, спрямованого на допомогу людині переписати свою історію травми як частину наративу зростання [3]. У рамках цього підходу терапевт допомагає клієнту побудувати зв'язну розповідь, в якій травматичний досвід набуває нового смислу.

Когнітивна трансформація також фіксується на рівні самосприйняття. Дослідження, проведене на вибірці вимушених переселенців із застосуванням The Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) та The Mississippi Scale for Civilian PTSD, засвідчило, що особи з вищим рівнем когнітивної гнучкості та життєстійкості за шкалою Maddi демонстрували суттєво вищі показники ПТЗ [11]. Цей лонгітюдний зріз є особливо цінним, оскільки дозволяє простежити динаміку когнітивної переробки досвіду в часі.

Емоційний вимір ПТЗ є одним із найскладніших для дослідження, оскільки ПТЗ та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) можуть співіснувати, а не взаємовиключати одне одного. Дослідники зазначають: ПТЗ – це не відсутність страждання, а здатність пережити як дистрес, так і зростання одночасно [12]. О. Прохорова у статті «Емоційні стани у контексті травматичного досвіду: сучасні теоретичні підходи» показала, що психотравмуючі події змінюють не лише інтенсивність афективних проявів, а й механізми їх регуляції та когнітивної обробки; у воєнному контексті України це проявляється у раптових емоційних зривах та зниженні здатності до гнучкої регуляції [17; 13].

Н. Венгер та Я. Раєвська у статті «Особливості корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом» систематизували основні методи корекції: когнітивно-поведінкову терапію, майдфулнес-практики, арт-терапію та тілесно-орієнтовані техніки. Автори встановили, що емоційна дисрегуляція є транснозографічним явищем, а процес відновлення емоційної рівноваги вимагає розвитку усвідомленості та переосмислення життєвих цінностей [13].

Резильєнтність як інтегральна якість особистості є важливим чинником емоційної трансформації. Л. Музичко у статті «Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність» показала, що у жінок виявляються значущі переваги у здатності адаптуватися до стресових ситуацій та переосмислювати травматичний досвід порівняно з чоловіками [14]. Жінки демонструють вищу емоційну гнучкість, що корелює з вищими показниками ПТЗ за шкалами міжособистісних стосунків та духовних змін.

Ю. Іванова у статті «Посттравматичне зростання як необхідна умова особистісного благополуччя в умовах стресу» підкреслила, що позитивні зміни в особистості після травматичних подій можуть стати фактором, який сприяє подальшому розвитку та внутрішньому зростанню, особливо через посилення самосприйняття та соціальної адаптації [15].

Дослідження вимушених переселенців 2022-2024 рр. виявило, що інтрапсихічні ресурси – зокрема емоційна стійкість та активні копінг-стратегії – є суттєвими предикторами переходу від стану посттравматичного дистресу до стану ПТЗ. Особи, які застосовували копінг-стратегії уникнення, демонстрували знижені показники емоційної інтеграції травматичного досвіду та, відповідно, нижчий рівень зростання. Натомість активна емоційна обробка – здатність прожити горе, прийняти втрату і водночас знайти новий смисл – корелювала з вищими показниками ПТЗ [11].

Важливою ланкою емоційної трансформації є сенсова діяльність. Дослідження, проведене на базі Українського католицького університету, показало, що посттравматичне зростання корелює із кількістю травматичних подій, які пережили цивільні особи з початку повномасштабного вторгнення, а серед видів сенсовної діяльності найбільш пов'язаними з ПТЗ виявились задоволеність стосунками, волонтерство та навчання дітей [16]. Ці дані свідчать про те, що просоціальна активність виступає одночасно емоційним ресурсом і умовою зростання.

Соматичний вимір ПТЗ залишається найменш вивченим у вітчизняній науці, попри те, що тілесно-орієнтовані підходи до роботи з травмою набувають дедалі більшого поширення. Концепція «тілесної пам'яті» – уявлення про те, що тіло зберігає відбитки травматичного досвіду у вигляді м'язових блоків, хронічного болю, порушень дихання та інших соматичних симптомів – є теоретичним підґрунтям тілесно-орієнтованої психотерапії травми.

В. Розов у статті «Методи та техніки психологічної роботи з опрацювання травматичного досвіду», опублікованій у Науковому віснику Ужгородського національного університету, розглянув сучасний арсенал психотерапевтичних методів, зокрема EMDR, соматичне переживання за П. Левінім та Brainspotting за Д. Граном [17]. Усі ці методи передбачають роботу з тілесними відчуттями як шляхом до завершення незавершених інстинктивних реакцій, що становлять основу психотравми.

Соматична трансформація у контексті ПТЗ передбачає кілька ключових процесів: (1) усвідомлення тілесних відчуттів, пов'язаних із

травмою; (2) поступове завершення «завмерлих» реакцій нервової системи; (3) відновлення тілесної регуляції (нормалізація сну, апетиту, фізичної активності); (4) формування нових тілесних патернів, пов'язаних із почуттям безпеки та компетентності.

Ш. Максимов у серії досліджень 2023-2024 рр., присвячених роботі з дітьми, які пережили травматичні переживання, пов'язані з війною, описав фізично-соматичний компонент трансформації як «відновлення фізичної активності та нормалізацію функцій сну і харчування» [18]. Хоча ці дослідження зосереджені на дитячій вибірці, вони мають принципове значення для розуміння загальних закономірностей соматичної трансформації при ПТЗ.

Загальноновизнаним у сучасній психосоматиці є принцип психосоматичної єдності: тіло і психіка функціонують як інтегрована система, де зміни в одній підсистемі впливають на іншу. Відповідно, соматична трансформація при ПТЗ – це не просто симптоматичне покращення, а ознака глибокої реорганізації особистості, у якій тіло стає союзником, а не «ворогом».

Ціннісна, когнітивна, емоційна та соматична трансформації не є ізольованими процесами – вони утворюють єдину динамічну систему. Зростання в одному вимірі потенційно підсилює зростання в інших. Зокрема:

- когнітивна переробка травматичного досвіду (переосмислення, побудова нового наративу) відкриває простір для ціннісної рефлексії та переорієнтації;
- ціннісні зміни дають емоційну мотивацію для подальших змін – людина починає діяти відповідно до нових смислів, що породжує позитивні емоційні стани;
- емоційна інтеграція знижує рівень тілесного напруження, дозволяючи соматичній системі перейти від режиму «виживання» до режиму «розвитку»;
- соматична трансформація, у свою чергу, забезпечує ресурсну базу для когнітивної роботи та емоційної регуляції.

Цю інтегративну логіку підтверджує Ю. Котовська, яка, аналізуючи співвідношення понять «резильєнтність», «позитивна адаптація» та «посттравматичне зростання», дійшла висновку, що ПТЗ є найбільш комплексним феноменом, що охоплює зміни в усіх сферах особистості [4]. Дослідження вимушених переселенців також фіксує взаємозалежність рівнів дистресу та зростання: особи з найвищими показниками ПТСР-симптоматики демонстрували одночасно і найвищі показники ПТЗ, що свідчить про коекзистенцію, а не антагонізм цих процесів [11].

Розуміння чотирьох вимірів особистісної трансформації при ПТЗ має безпосереднє практичне значення для організації психологічної допомоги в умовах і після воєнного конфлікту.

По-перше, ціннісно-орієнтована психотерапія, що спирається на дослідження Ю. Назара, може бути ефективним інструментом фасилітації ПТЗ через актуалізацію традиційних цінностей, зокрема в умовах воєнного конфлікту, де саме культурна ідентичність та колективні цінності виступають психологічним ресурсом [5; 6].

По-друге, наративні та дискурсивні методи, розроблені В. Климчуком, дозволяють ефективно працювати з когнітивним виміром трансформації, допомагаючи клієнту побудувати інтегрований наратив пережитого [3].

По-третє, сучасні тілесно-орієнтовані методи, оглянуті у вітчизняній літературі [17], безпосередньо адресуються соматичному виміру та можуть бути ефективно поєднані з когнітивними та емоційними підходами.

По-четверте, соціальна підтримка та просоціальна активність (волонтерство, громадська діяльність) є важливими умовами ПТЗ, що підкреслює роль інтерпсихічних ресурсів поряд із внутрішніми [11; 16].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений теоретико-аналітичний огляд засвідчує, що посттравматичне зростання є складним багатовимірним феноменом, у якому ціннісна, когнітивна, емоційна та соматична трансформації особистості утворюють інтегративну систему взаємозумовлених змін. Українська психологічна наука в умовах повномасштабної війни 2022-2025 рр. отримала унікальний емпіричний матеріал для поглиблення теорії ПТЗ.

Ключовими висновками є:

- 1) ціннісні орієнтації виступають значущими предикторами ПТЗ, причому традиційні цінності є найбільш суттєвим предиктором серед практикуючих психологів;
- 2) когнітивна переробка через наратив і переосмислення є центральним механізмом ПТЗ;
- 3) ПТЗ і ПТСР-симптоматика можуть коіснувати;
- 4) соматична трансформація є невід'ємним, але ще недостатньо дослідженим виміром ПТЗ;
- 5) просоціальна активність і соціальна підтримка є важливими умовами зростання.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою інтегративних моделей ПТЗ, що охоплюватимуть усі чотири виміри трансформації, та із проведенням лонгітудних досліджень в умовах воєнного і постконфліктного контексту.

Література

1. Буданова М. Особистісні трансформації в психології: диференціація понятійного апарату дослідження. *Юридична психологія* 33 (2), 54-61, 2023. 3, 2023. URL: <https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7211c831-dc56-4e89-9a89-fa5202af26a5/content>.
2. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. New York : Routledge, 2014. 243 p.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛІТД, 2021. 158 с.
4. Назар Ю. О. Концептуальні підходи до розуміння феномену посттравматичного зростання особистості. *Психологія і особистість*. 2024. № 1(25). С. 58-98. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2024.1.298772>
5. Назар Ю. О. Ціннісні орієнтації як предиктори посттравматичного зростання практикуючих психологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 36 (75)*. № 5. 2025. С. 33-41. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.5/06>
6. Назар Ю. О. Аксіопсихологічна модель посттравматичного зростання особистості. *Психологічний журнал*. 2024. Вип. 13. С. 24-35. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.13.2024.314999>
7. Психологічні студії. Посттравматичне зростання: концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. *Психологічні студії*, № 1, 2023. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.researchgate.net/publication/372261121>
8. Терен О. Теоретичний аналіз феномену посттравматичного зростання у зарубіжній науковій літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 24 (69)*. 2024. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24\(69\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24(69).07)
9. Іванова Ю. Посттравматичне зростання як необхідна умова особистісного благополуччя в умовах стресу. *UNIVERSUM*. 2024. № 8. С. 333-338. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1021>
10. Яценко В., Дарвішов Н. Посттравматичне зростання з перспективи наративного підходу до вивчення особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. Том 1, № 17. С. 96-100. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).14](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).14)
11. Посттравматичне зростання: дослідження взаємодії інтра- та інтерпсихічних ресурсів особистості. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2025. URL: <https://ukrmedsci.com/index.php/pnmp/article/view/123>

12. Резильєнтність і посттравматичне зростання особистості внаслідок стресу. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. URL: <https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/129>
13. Венгер Н., Раєвська Я. Особливості корекції емоційних станів у осіб з травматичним досвідом. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 3(68). С. 12-15. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.2>
14. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28-34.
15. Медведєва О., Раєвська Я. Програма психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 3(68). С. 38-43. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.6>
16. Посттравматичне зростання та зв'язок із сенсовною діяльністю в умовах війни. Дослідження на базі Українського католицького університету, 2024. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/posttravmatychnе-zrostannya/>
17. Розов В. І. Методи та техніки психологічної роботи з опрацювання травматичного досвіду. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. №2. С. 46-52. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.9>
18. Шарон Максимов Д. Психологічні особливості прояву травматичних переживань, пов'язаних з війною, у дітей молодшого шкільного віку. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*. 2024. 30(59). С. 125-138.

References

1. Budanova M. Osobystisni transformatsii v psykhologii: dyferentsiatsiia poniatiinoho aparatu doslidzhennia. *Yurydychna psykhologhiia* 33 (2), 54-61, 2023. 3, 2023. URL: <https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7211c831-dc56-4e89-9a89-fa5202af26a5/content>
2. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications. New York : Routledge, 2014. 243 p.
3. Klymchuk V. O. Psykhologhiia posttravmatychnoho zrostannia : monohrafiia. 2-he vyd., pererobl. i dopov. / V. O. Klymchuk ; Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykhologii. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2021. 158 s.
4. Nazar Yu. O. Kontseptualni pidkhody do rozuminnia fenomenu posttravmatychnoho zrostannia osobystosti. *Psykhologhiia i osobystist*. 2024. № 1(25). С. 58–98. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2024.1.298772>
5. Nazar Yu. O. Tsinnisni orientatsii yak predyktory posttravmatychnoho zrostannia praktykuiuchykh psykhologiv. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriia: Psykhologhiia*. Tom 36 (75). № 5. 2025. С. 33–41. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.5/06>
6. Nazar Yu. O. Aksiopsykhologichna model posttravmatychnoho zrostannia osobystosti. *Psykhologichnyi zhurnal*. 2024. Vyp. 13. S. 24–35. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.13.2024.314999>

7. Psykholohichni studii. Posttravmatychnye zrostannia: kontseptualizatsiia poniattia, ohliad teoretychnykh modelei. № 1, 2023. [Elektronnyi resurs]. URL: <https://www.researchgate.net/publication/372261121>
8. Teren O. Teoretychnyi analiz fenomenu posttravmatychnoho zrostannia u zarubizhnii naukovi literaturi. Naukovi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 12. Psykholohichni nauky. Vypusk 24 (69). 2024. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24\(69\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24(69).07)
9. Ivanova Yu. Posttravmatychnye zrostannia yak neobkhidna umova osobystisnoho blahopoluchchia v umovakh stresu. UNIVERSUM. 2024. № 8. S. 333–338. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1021>
10. Yatsenko V., Darvishov N. Posttravmatychnye zrostannia z perspektyvy naratyvnoho pidkhodu do vvychnennia osobystosti. Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia. 2023. Tom 1, № 17. S. 96–100. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).14](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).14)
11. Posttravmatychnye zrostannia: doslidzhennia vzaiemodii intra- ta interpsykhichnykh resursiv osobystosti. Psykhiatriia, nevrolohiia ta medychna psykholohiia. 2025. URL: <https://ukrmedsci.com/index.php/pnmp/article/view/123>
12. Rezyliientnist i posttravmatychnye zrostannia osobystosti vnaslidok stresu. Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykholohii. 2024. URL: <https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/129>
13. Venher N., Raievska Ya. Osoblyvosti korektsii emotsiinykh staniv u osib z travmatychnym dosvidom. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia. 2025. № 3(68). S. 12–15. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.2>
14. Muzychko L. Psykholohichna resursnist osobystosti ta yii rezyliientnist. Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykholohii. 2023. № 1. S. 28–34.
15. Medvedieva O., Raievska Ya. Prohrama psykholohichnoho suprovodu vnutrishno peremishchenykh osib. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia. 2025. № 3(68). S. 38–43. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.6>
16. Posttravmatychnye zrostannia ta zviazok iz sensovnoiu diialnistiu v umovakh viiny. Doslidzhennia na bazi Ukrainського katolytskoho universytetu, 2024. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/posttravmatychnye-zrostannya/>
17. Rozov V. I. Metody ta tekhniky psykholohichnoi roboty z opratsiuvannia travmatychnoho dosvidu. Naukovi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia. 2024. №2. S. 46–52. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.9>
18. Sharon Maksymov D. Psykholohichni osoblyvosti proiavu travmivnykh Perezhyvan, poviazanykh z viinoiu, u ditei molodshoho shkilnoho viku. Visnyk pislidyplomnoi osvity: zbirnyk naukovykh prats. Serii «Sotsialni ta povedinkovi nauky; Upravlinnia ta administruvannia». 2024. 30(59). S. 125–138.