ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923:159.944:159.942
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.5/01

Бедан В.Б.
https://orcid.org/0000-0003-0497-5473
Міжнародний університет

Мельниченко В.В.
https://orcid.org/0009-0002-8151-7644
Міжнародний університет

ПОЗИТИВНЕ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА СОЦІО-ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ІНТЕГРАЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглянуто проблему посттравматичного зростання особистості в контексті пошуку інтегральних психологічних ресурсів позитивної адаптації в умовах війни. Проаналізовано сучасні підходи до розуміння посттравматичного зростання та обґрунтовано доцільність розгляду позитивного ментального здоров'я і соціо-емоційної компетентності як його інтегральних психологічних ресурсів. Метою дослідження було емпірично визначити особливості взаємозв'язку посттравматичного зростання з позитивним ментальним здоров'ям і соціо-емоційною компетентністю та встановити їх прогностичне значення. У дослідженні взяли участь 158 студентів віком 19–27 років. Використано Опитувальник посттравматичного зростання (R. Tedeschi, L. Calhoun; адаптація Д. С. Зубовського), Шкалу позитивного ментального здоров'я (J. Lukat at all, адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко), опитувальник «Соціо-емоційна компетентність» (А. О. Шашенкова). Для статистичної обробки даних застосовано методи описової статистики, кореляційний аналіз Спірмена та множинний лінійний регресійний аналіз. Встановлено статистично значущі позитивні взаємозв'язки між посттравматичним зростанням, позитивним ментальним здоров'ям і соціо-емоційною компетентністю. Показано, що позитивне ментальне здоров'я та соціо-емоційна компетентність є значущими предикторами посттравматичного зростання, причому найбільший прогностичний внесок має соціо-емоційна компетентність. Серед її компонентів незалежним статистично значущим предиктором посттравматичного зростання виступає самоусвідомлення. Отримані результати розширюють сучасні уявлення про психологічні ресурси посттравматичного зростання та можуть бути використані для розроблення програм психологічної підтримки осіб, які пережили психотравмувальні події.

Ключові слова: *особистість посттравматичне зростання, позитивне ментальне здоров'я, соціо-емоційна компетентність, психологічні ресурси, самоусвідомлення, психологічна адаптація, стрес.*

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні стала одним із найпотужніших психотравмуючих факторів сучасності, що супроводжується тривалим впливом хронічного стресу, переживанням втрат, вимушеним переміщенням, порушенням звичних соціальних зв'язків та постійною загрозою життю. Такі умови істотно впливають на психологічне функціонування особистості, зумовлюючи не тільки розвиток тривоги, депресивних і посттравматичних проявів, а й зміни в системі цінностей, життєвих смислів, міжособистісних взаємин та здатності до психологічної

© Бедан В.Б., Мельниченко В.В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

адаптації. У цьому одним із пріоритетних напрямів сучасної психологічної науки є дослідження механізмів, які забезпечують як подолання негативних наслідків психотравматизації, так і підтримують позитивне функціонування особистості умовах тривалого воєнного стресу.

У рамках сучасної позитивної психології все більшого значення набуває концепція посттравматичного зростання (ПТР), яка розглядає переживання травматичних подій не лише як джерело психологічних втрат, а й як потенційну передумову позитивної особистісної трансформації. Посттравматичне зростання відображає якісні зміни у світогляді, системі життєвих цінностей, міжособистісних стосунках, переживанні особистісної сили та усвідомленні цінності життя, що виникають у процесі подолання складних життєвих обставин. У сучасних умовах війни вивчення цього феномену набуває не лише теоретичного, а й прикладного значення, оскільки дозволяє виявити психологічні фактори, що сприяють успішній адаптації та відновленню особистості.

Незважаючи на значну кількість досліджень посттравматичного зростання, більшість із них зосереджені на аналізі індивідуальних психологічних ресурсів, зокрема стійкості, усвідомленості, самоефективності, соціальної підтримки або сенсотворення. Водночас, позитивна адаптація до травматичного досвіду є результатом взаємодії когнітивних, емоційних, особистісних та соціальних процесів, що підкреслює необхідність вивчення цілісних психологічних конструктів, які всебічно відображають адаптивний потенціал особистості. До таких конструктів належать позитивне психічне здоров'я та соціально-емоційна компетентність, проте їхня роль у забезпеченні посттравматичного зростання в умовах тривалого воєнного стресу залишається недостатньо вивченою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Концепція посттравматичного зростання, що запропонована Р. Тедескі та Л. Калхуном, ґрунтується на положенні, що подолання надзвичайно складних життєвих обставин може супроводжуватися якісними позитивними змінами особистості. Вони проявляються в поглибленні міжособистісних стосунків, відкритті нових життєвих можливостей, усвідомленні особистої сили, духовній трансформації та переоцінці цінності життя [27]. Посттравматичне зростання не є прямим чи неминучим наслідком травматичної події, а формується в процесі когнітивно-емоційної обробки пережитого досвіду, перегляду базових переконань, реконструкції життєвих смислів та поступової інтеграції травматичної події в життєву історію особистості [26]. Сучасні дослідження також показують, що посттравматичний стрес та посттравматичне зростання не є взаємовиключними феноменами, а можуть співіснувати в межах різних профілів психологічної адаптації [18; 21].

У зарубіжній психології посттравматичне зростання пов'язують із комплексом когнітивних, емоційно-регуляторних, поведінкових, соціальних та екзистенційних ресурсів. Найбільш вивченими є усвідомленість, стійкість, самоефективність, самоспівчуття, саморозкриття, соціальна підтримка, духовність та здатність створювати сенс [23; 24; 28–30]. Зокрема, встановлено, що розвиток усвідомленості сприяє одночасному підвищенню посттравматичного зростання, психологічної стабільності та задоволеності життям [28], самоефективність активує конструктивні поведінкові стратегії та підтримує відчуття здатності особистості впливати на власне життя [24], підтримуюча міжособистісна взаємодія сприяє емоційній обробці травматичного досвіду через самоспівчуття та саморозкриття [30], тоді як духовність та сенсотворення сприяють формуванню нових життєвих орієнтирів та інтеграції пережитої події в систему особистісних смислів [23; 29].

Узагальнення результатів зарубіжних досліджень свідчить про поступовий перехід від аналізу індивідуальних рис або механізмів адаптації до системного розуміння ресурсів посттравматичного зростання. Позитивна трансформація особистості пов'язана не стільки з ізольованим впливом окремої психологічної характеристики, скільки зі скоординованою взаємодією процесів саморозуміння, емоційної регуляції, конструктивної поведінки, соціальної взаємодії та смислової перебудови. Водночас у більшості емпіричних робіт ці ресурси продовжують вивчатися окремо, що обмежує можливості цілісного пояснення механізмів посттравматичного зростання.

Подібні тенденції спостерігаються і у сучасних українських дослідженнях. В умовах повномасштабної війни увага науковців зосереджена на вивченні стійкості, життєздатності, оптимізму, внутрішнього локусу контролю, конструктивних стратегій подолання, психологічної ресурсності, соціальної підтримки та сенсотворення як факторів адаптації та позитивної особистісної трансформації [1; 2; 5–15]. Психологічні ресурси розглядаються як взаємопов'язана система внутрішніх та соціальних можливостей особистості, які реалізуються, актуалізуються та використовуються відповідно до вимог складної життєвої ситуації [8].

Такий підхід дозволяє пояснити посттравматичне зростання не як результат дії одного домінуючого фактору, а як наслідок мобілізації комплексу адаптивних ресурсів.

Емпіричні дослідження українських науковців підтверджують важливість поєднання особистісних та соціальних ресурсів. У військовослужбовців посттравматичне зростання пов'язане з оптимізмом, інтернальністю та конструктивними стратегіями подолання [10], а у ветеранів – зі стійкістю та підтримкою з боку сім'ї та близького соціального оточення [5]. Дослідження цивільного населення підкреслюють роль адаптивних способів подолання стресу, позитивного ставлення до життя, переосмислення досвіду та формування нових життєвих смислів [6; 13]. У концепції посттравматичного життєтворення Т. М. Титоренко позитивна адаптація розглядається як активне конструювання нового життєвого простору, трансформація цінностей, відновлення суб'єктності та формування нових моделей взаємодії зі світом [14]. Тому у вітчизняній психології посттравматичне зростання також все частіше тлумачиться як результат взаємодії когнітивних, емоційних, особистісних та соціальних ресурсів.

Одним з інтегральних конструктів, здатних всебічно відображати позитивне психологічне функціонування особистості, є позитивне психічне здоров'я. С. Галдерізі та співавтори визначають психічне здоров'я як динамічний стан внутрішньої рівноваги, що забезпечує здатність людини використовувати власні можливості, регулювати емоції, підтримувати продуктивні соціальні стосунки та адаптуватися до життєвих змін навіть за несприятливих обставин [19]. Ця позиція узгоджується з моделлю континууму психічного здоров'я К. Кіза, згідно з якою відсутність психічного розладу не тотожна високому рівню позитивного функціонування. Стан психологічного процвітання охоплює емоційне, психологічне та соціальне благополуччя та є окремим виміром психічного здоров'я [22].

У концепції Дж. Луката та співавторів позитивне психічне здоров'я відображає сукупність внутрішніх емоційних та психологічних ресурсів, зокрема, задоволеність життям, оптимізм, впевненість у собі, внутрішню рівновагу та здатність конструктивно долати труднощі [25]. Поєднуючи гедоністичний та евдемонічний аспекти благополуччя, цей конструкт характеризує не лише переживання позитивних емоцій, а й повноцінне функціонування, реалізацію особистісного потенціалу та сенсу життя. Тому позитивне психічне здоров'я можна розглядати як невід'ємний ресурс, що створює психологічні передумови для конструктивної обробки травматичного досвіду та позитивної особистісної трансформації.

Іншим комплексним ресурсом є соціально-емоційна компетентність. В інтегративній моделі А. О. Шашенкової та О. С. Шукалової вона трактується як багатокомпонентне психологічне утворення, що поєднує когнітивні, емоційно-регуляторні, комунікативні, соціальні та особистісні характеристики [16]. Її структура включає соціально-емоційну усвідомленість, самосвідомість, самокерування, соціально-емоційну обізнаність, соціальне управління та самоефективність. Зазначені компоненти забезпечують здатність розпізнавати та розуміти власні переживання, регулювати емоційні стани, усвідомлювати емоції інших людей, підтримувати конструктивні стосунки та ефективно діяти у складних соціальних ситуаціях.

З точки зору теорії посттравматичного зростання, соціально-емоційна компетентність охоплює низку механізмів, необхідних для позитивної трансформації після травматичного досвіду: усвідомлення внутрішніх змін, емоційну саморегуляцію, саморефлексію, самоефективність та використання соціальної взаємодії як ресурсу для відновлення. Водночас, її зв'язок з посттравматичним зростанням досліджувався набагато менше, ніж зв'язок посттравматичного зростання з індивідуальними рисами, копінг-стратегіями подолання труднощів або соціальною підтримкою.

Таким чином, аналіз теоретико-емпіричних джерел показав, що сучасні дослідження посттравматичного зростання охоплюють широкий спектр особистісних, когнітивних, емоційних, соціальних та смислотворчих ресурсів. Однак більшість з них вивчаються ізольовано, тоді як інтегральні характеристики позитивного функціонування недостатньо представлені в емпіричних моделях посттравматичного зростання. Дані про роль позитивного психічного здоров'я та соціально-емоційної компетентності в посттравматичному зростанні студентської молоді, які зазнали тривалого воєнного стресу, залишаються особливо обмеженими. Це становить невирішену частину загальної проблеми та визначає фокус дослідження.

Постановка проблеми. Метою дослідження є емпіричне вивчення взаємозв'язків між посттравматичним зростанням та позитивним психічним здоров'ям і соціально-емоційною компетентністю, а також визначення їх внеску в прогнозування посттравматичного зростання.

Виклад основного матеріалу. Позитивне психічне здоров'я та соціально-емоційна компетентність у сучасній психології все частіше розглядаються як невід'ємні ресурси, що забезпечують успішне функціонування особистості в умовах тривалого стресу та сприяють її психологічній адаптації. Позитивне психічне здоров'я відображає цілісний стан психологічного благополуччя, внутрішньої рівноваги, стійкості та реалізації особистісного потенціалу, тоді як соціально-емоційна компетентність характеризує здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших, ефективно будувати міжособистісну взаємодію та конструктивно діяти в складних соціальних ситуаціях. Комплексний характер даних конструктів дає підстави припустити, що саме вони можуть виступати важливими психологічними чинниками посттравматичного зростання, оскільки інтегрують когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні ресурси, які необхідні для конструктивного переосмислення травматичного досвіду. Виходячи з цього було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на визначення ролі позитивного психічного здоров'я та соціально-емоційної компетентності у формуванні посттравматичного зростання студентської молоді в умовах тривалого воєнного стресу.

Емпіричне дослідження проводилося протягом 2025–2026 рр. на базі Міжнародного університету (м. Одеса). У дослідженні взяли участь 158 студентів віком від 19 до 27 років (M=19,94; SD=1,18). Більшість респондентів становили жінки (68,4%), частка чоловіків становила 29,1%, ще 2,5% учасників обрали інший варіант відповіді щодо статі. Про вимушену зміну місця проживання через воєнні дії повідомили 28,5% респондентів, тоді як 71,5% не змінювали місце проживання. Таким чином, вибірка характеризувалася неоднорідністю за статтю та досвідом вимушеного переміщення, що відображає соціально-демографічні особливості студентської молоді, яка перебуває в умовах повномасштабної війни.

Вибірку дослідження сформовано за принципом добровільної участі. Збір емпіричних даних здійснювався дистанційно за допомогою сервісу Google Forms. Перед опитуванням усіх учасників було проінформовано про мету дослідження, добровільний характер участі, забезпечення анонімності та конфіденційності отриманих результатів і надали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Для оцінювання рівня посттравматичного зростання застосовано Опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI; R. Tedeschi, L. Calhoun; адаптація Д. С. Зубовського) [20]. Для оцінювання позитивного психологічного функціонування використано Шкалу позитивного ментального здоров'я (J. Lukat at all, адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко) [4]. Соціо-емоційну компетентність досліджували за допомогою опитувальника «Соціо-емоційна компетентність» (А. О. Шашенкова) [17].

Статистичну обробку даних здійснено за допомогою пакета GNU PSPP 2.1.1. Для опису вибірки (середнє значення, стандартне відхилення, мінімальне та максимальне значення) застосовано методи описової статистики. Для аналізу зв'язків між досліджуваними показниками використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Для визначення внеску позитивного психічного здоров'я та соціально-емоційної компетентності у прогнозування посттравматичного зростання проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Критичний рівень статистичної значущості було встановлено на рівні $p \leq 0,05$.

На першому етапі емпіричного дослідження було проведено описовий статистичний аналіз показників посттравматичного зростання, позитивного психічного здоров'я та соціально-емоційної компетентності. Це дозволило охарактеризувати особливості розподілу досліджуваних показників та оцінити їх варіативність у вибірці. Результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Описова статистика показників посттравматичного зростання, позитивного ментального здоров'я та соціо-емоційної компетентності

Показник	N	Min	Max	M	SD
Посттравматичне зростання					
ВІ	158	7	42	26,9	6,9
НМ	158	5	30	20,6	5,0
ОС	158	4	24	16,7	4,3
ДЗ	158	2	12	7,04	2,2

Закінчення таблиці 1

Показник	N	Min	Max	M	SD
ЦЖ	158	3	18	12,37	3,1
ІППТЗ	158	4	25	16,74	3,7
Позитивне ментальне здоров'я					
ЗПМЗ	158	9	32	23,8	5,6
Соціо-емоційна компетентність					
СЕО	158	13	45	33,21	6,5
Су	158	16	45	31,91	6,4
СК	158	13	45	31,47	6,6
СцЕУ	158	17	45	32,46	6,4
СцК	158	9	45	31,14	6,5
СЕф	158	15	40	28,27	5,7
ЗРСЕК	158	19	44	31,52	5,6

Примітки. 1) M – середнє значення; SD — стандартне відхилення; Min – мінімальне значення; Max – максимальне значення, N – загальна кількість респондентів. 2) Умовні скорочення показників посттравматичного зростання: ВІ – взаємовідносини з іншими, НМ – нові можливості, ОС – особистісна сила, ДЗ – духовні зміни, ЦЖ – цінність життя, ІППТЗ – інтегральний показник посттравматичного зростання (середній бал за п'ятьма шкалами). 3) Умовні скорочення загального показника позитивного ментального здоров'я: ЗПМЗ – загальний рівень ментального здоров'я. 4) Умовні скорочення показників соціо-емоційної компетентності: СЕО – шкала соціо-емоційна обізнаність; СУ – шкала самоусвідомлення; СК – шкала самокерування; СцЕУ – шкала соціо-емоційне усвідомлення; СцК – шкала соціальне керування; СЕф – шкала самоефективність, ЗРСЕК – загальний рівень соціо-емоційної компетентності.

Аналіз описової статистики (див. табл. 1) показав достатню варіабельність усіх досліджуваних показників, що свідчить про гетерогенність вибірки за рівнем посттравматичного зростання, позитивного психічного здоров'я та соціально-емоційної компетентності. Отриманий розподіл результатів відображає індивідуальні відмінності в психологічному функціонуванні студентів в умовах тривалого воєнного стресу та створює основу для подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними. З метою перевірки зроблених припущень було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, результати якого надано в табл. 2.

Результати кореляційного аналізу (див. табл. 2) показали статистично значущі позитивні зв'язки між показниками посттравматичного зростання, позитивного психічного здоров'я та соціально-емоційної компетентності на 1% рівні значущості.

Таблиця 2

Коефіцієнти кореляції між показниками посттравматичного зростання, позитивного ментального здоров'я і соціо-емоційної компетентності

Показники	Показники посттравматичного зростання					
Позитивне ментальне здоров'я	ВІ	НМ	ОС	ДЗ	ЦЖ	ЗПТЗ
ЗППМЗ	482**	548**	614**	283**	428**	591**
Соціо-емоційна компетентність						
СЕО	538**	567**	605**	281**	517**	604**
Су	574**	623**	656**	354**	506**	658**
Ск	497**	507**	539**	308**	372**	549**
СцЕУ	474**	473**	473**	266**	372**	507**
СцК	483**	507**	537**	342**	404**	560**
СЕф	468**	516**	617**	331**	399**	572**
ЗСЕК	571**	609**	650**	357**	494**	657**

Примітки. Наведено коефіцієнти рангової кореляції Спірмена (ρ). Нулі і коми опущені; ** – $p \leq 0,01$; * – $p \leq 0,05$

Найтісніші зв'язки інтегрального показника посттравматичного зростання було встановлено із загальним рівнем соціально-емоційної компетентності, позитивним психічним здоров'ям, а також компонентами самосвідомості, соціально-емоційної усвідомленості та самоефективності. Отримані результати свідчать про те, що вищий рівень позитивного психологічного функціонування, емоційної саморегуляції та ефективної соціальної взаємодії пов'язаний з більш вираженим посттравматичним зростанням. Особливо показовими є зв'язки з такими компонентами посттравматичного зростання, як нові можливості, особистісна сила та стосунки з іншими, що підкреслює важливість інтегральних психологічних ресурсів у процесі позитивної трансформації після переживання воєнного стресу.

Отже, проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність позитивних зв'язків між посттравматичним розвитком, позитивним психічним здоров'ям та соціально-емоційною компетентністю, що дозволило нам визначити їхній незалежний внесок у прогнозування посттравматичного розвитку. Для цього було використано множинний лінійний регресійний аналіз.

Результати першої регресійної моделі засвідчили, що позитивне ментальне здоров'я та загальний рівень соціо-емоційної компетентності є статистично значущими предикторами посттравматичного зростання. Водночас найбільший прогностичний внесок забезпечує соціо-емоційна компетентність (β=0,477; $p<0,001$), тоді як позитивне ментальне здоров'я також має самостійний статистично значущий вплив (β=0,285; $p<0,001$).

Для уточнення ролі окремих складових соціо-емоційної компетентності побудовано другу регресійну модель, у якій предикторами виступили її компоненти (табл. 3).

Модель виявилась статистично значущою та пояснила майже половину варіативності посттравматичного зростання (R^2=0,459; $F(6,151)$=21,36; $p<0,001$). Аналіз стандартизованих коефіцієнтів показав, що після одночасного врахування всіх компонентів лише показник самосвідомості зберіг незалежну прогностичну цінність (β=0,384; p=0,002), тоді як внесок інших компонентів не досяг рівня статистичної значущості. Це свідчить про те, що здатність усвідомлювати власні емоції, переживання та внутрішні зміни є ключовим компонентом соціально-емоційної компетентності, яка пов'язана з позитивною психологічною трансформацією після переживання травматичних подій.

Таблиця 3

Результати множинного лінійного регресійного аналізу компонентів соціо-емоційної компетентності у прогнозуванні посттравматичного зростання

Предиктор	β (стандартизований)	p
СЕО	0,221	0,067
Су (самоусвідомлення)	***0,384***	***0,002***
Ск	0,070	0,527
СцЕУ	–0,174	0,149
СцК	0,139	0,196
СЕф	0,093	0,438

Проведений кореляційний та регресійний аналіз підтвердив припущення, що позитивне психічне здоров'я та соціально-емоційна компетентність є важливими інтегральними психологічними ресурсами посттравматичного зростання. Встановлені позитивні зв'язки між досліджуваними показниками, а також результати регресійного аналізу свідчать про те, що позитивна психологічна трансформація після переживання травматичних подій відбувається в контексті загального позитивного функціонування особистості, її здатності до усвідомлення власних переживань, емоційної саморегуляції та конструктивної соціальної взаємодії. Особливе значення має встановлений незалежний прогностичний внесок самосвідомості, що вказує на її провідну роль у процесі конструктивної переробки травматичного досвіду.

Отримані результати узгоджуються із сучасними зарубіжними дослідженнями, згідно з яких посттравматичне зростання пов'язане з розвитком усвідомленості, психологічної стійкості, задоволеності життям, підтримуючої міжособистісної взаємодії та інших ресурсів позитивної адаптації [21; 22; 24; 25; 28; 30]. Водночас результати дослідження розширюють сучасні уявлення про ресурсну природу посттравматичного зростання, демонструючи, що його психологічними предикторами можуть бути не лише індивідуальні характеристики особистості, а й цілісні психологічні конструкти, що забезпечують узгоджену взаємодію когнітивних, емоційних та соціальних механізмів адаптації в умовах тривалого воєнного стресу. Отже, саме самоусвідомлення виступає центральним психологічним механізмом, через який соціо-емоційна компетентність пов'язана з формуванням посттравматичного зростання.

Висновки. Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність статистично значущих додатних зв'язків між позитивним психічним здоров'ям,

соціально-емоційною компетентністю та посттравматичним зростанням, що свідчить про їх важливу роль у забезпеченні позитивної психологічної адаптації в умовах тривалого воєнного стресу.

Встановлено, що позитивне психічне здоров'я та загальний рівень соціально-емоційної компетентності є незалежними предикторами посттравматичного зростання. Серед компонентів соціально-емоційної компетентності найбільше прогностичне значення має самосвідомість, що підкреслює провідну роль здатності особистості усвідомлювати власні емоційні переживання та внутрішні зміни в процесі конструктивної обробки травматичного досвіду.

Отримані результати розширюють сучасні уявлення про психологічні ресурси посттравматичного зростання та обґрунтовують доцільність використання позитивного психічного здоров'я та соціально-емоційної компетентності як теоретичної основи для розробки програм психологічної підтримки осіб, які переживають наслідки тривалого воєнного стресу. Перспективи подальших досліджень пов'язані з апробацією запропонованої моделі на різних вибірках, вивченням механізмів виявлених зв'язків, а також оцінкою ефективності психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток інтегральних ресурсів посттравматичного зростання.

Список літератури:

1. Белов О.О., Маркова М.В., Марков А.Р. Посттравматичне зростання: дослідження взаємодії інтра – та інтерпсихічних ресурсів особистості. *Психіатрія, неврологія та медична психологія.* 2025. Т. 12. № 1 (27). С. 22–36. DOI: https://doi.org/10.26565/2312-5675-2025-27-02

2. Бочелюк В., Панов М., Турубарова А. Особливості посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного благополуччя учасників бойових дій. *Перспективи та інновації науки.* 2023. № 1(19). С. 436–448. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-1(19)-436-448

3. Зубовський Д. С. Перевірка факторної структури україномовної методики Опитувальник посттравматичного зростання. *Український психологічний журнал*. 2018. №2 (8). С. 36–47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2018_2_5

4. Карамушка Л.М., Терещенко К.В., Креденцер О.В. Адаптація на українській вибірці методик «The modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-SCALE)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4 (27). С. 85–94. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8

5. Ковалевський О., Прокопович Є. Ресурси посттравматичного зростання ветеранів. *Соціалізація та розвиток людини*. 2025 № 2. (Т.7). с. 21–39. DOI: https://doi.org/10.37096/SHDISJ-25-1.2-0002

6. Коваленко А. Б., Єрмоленко А. В. Зв'язок посттравматичного зростання з копінг-стратегіями у цивільного населення в умовах війни. *Ukrainian psychological journal*. 2025. № 2 (24). С. 73–98. DOI: https://doi.org/10.17721/upj.2025.2(24).4

7. Лазаренко В. І., Знанецька О. М., Білополий В. В. Феномен посттравматичного зростання: сутність, чинники, психодіагностичні інструменти дослідження. *Journal of Psychology Research*, 31(14), 2025. С. 218–232. DOI: https://doi.org/10.15421/103113

8. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*, (1), 2023. С. 28–33. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5

9. Назар Ю.О. Посттравматичне зростання в контексті моделей благополуччя особистості. *Габітус*. Випуск 48. 2023 С. 125–130. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.22

10. Осьодло, В.І,, Зубовський, Д.С. Індивідуально-психологічні чинники посттравматичного зростання учасників бойових дій на сході України. *Український психологічний журнал*. 2020. №1(13). С. 157–175. DOI: https://doi.org/10.17721/upj.2020.1(13).10

11. Погорільська Н.І., Найдьонова Г.О., Карпюк А.В. Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2024. Випуск № 4 Том 35 (74). С. 57–67. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/09

12. Сафін О. Діти вимушених переселенців в умовах війни: пошук ресурсів посттравматичного зростання. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 4(60)/2024. С. 39–46. DOI: https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.60.39-46

13. Семидочна О. О., Завада Т. Ю. (2025). Сенсовна діяльність як чинник посттравматичного зростання дорослих в умовах війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (2), 127–138. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-18

14. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

15. Харитонова Н. Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *Psychology travelogs*, (1), 2023. С. 167–189. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-17

16. Шашенкова А., Шукалова О. Інтегративна модель соціо-емоційної компетентності. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2022. № 2 (46). С. 159–165. DOI https://doi.org/10.51647/kelm.2022.2.24

17. Шашенкова А.О. Апробація опитувальника «Соціо-емоційна компетентність». *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Психологія. Випуск 68. С. 386–401. DOI: https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.25

18. Fletcher S, Mitchell S, Curran D, Armour C, Hanna D. Empirically Derived Patterns of Posttraumatic Stress and Growth: A Systematic Review. *Trauma Violence Abuse*. 2023 Dec; 24 (5): P. 3132–3150. DOI: https://doi.org/10.1177/15248380221129580.

19. Galderisi S, Heinz A, Kastrup M, Beezhold J, Sartorius N. A proposed new definition of mental health. *Psychiatria Polska*. 2017 Jun 18; 51(3):407-411. DOI: https://doi.org/10.12740/pp/74145

20. Henson Ch., Truchot D., Canevello A. What promotes post traumatic growth? A systematic review. *European Journal of Trauma & Dissociation*. Vol. 5, Issue 4, November 2021, P. 100195. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100195

21. Jernslett M, Kilmer R.P, Avraam D, Anastassiou-Hadjicharalambous X. (2025). Growing through adversity: A meta-analytic and conceptual elucidation of the relationship between posttraumatic stress and posttraumatic growth among youth. *Clinical Psychology Review.* Vol. 120. Pp. 1–15. DOI: https://doi.org/10.1016/j.cpr.2025.102617

22. Keyes C.L. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *J Health Soc Behav.* 2002 Jun; 43(2):207-222.

23. Lee, S., Matthews, B., & Torres, J. (2025). Predicting Post-Traumatic Growth from Social Support and Meaning-Making Ability. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling,* 7(1), 211–219. http://dx.doi.org/10.61838/kman.jarac.7.1.25

24. Li L., Y. Su. (2024). Mediation effects of self-care self-efficacy and health-promoting behaviors on fear of cancer recurrence and posttraumatic growth in postoperative patients with cervical cancer: a cross-sectional study. *Asian Nursing Research*, 18. P. 468–478. DOI: https://doi.org/10.1016/j.anr.2024.10.003

25. Lukat, J, Margraf, J., Lutz, R., VanderVeld, W. M., & Becker, E S. (2016). Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology,* 4 (8). DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x

26. Tedeschi R.G., Moore B.A., Greene T.C. Posttraumatic Growth as a Pathway to Wellness for Individuals and Organizations. Behav Sci (Basel). 2025 Dec 2;15(12):1653. DOI: https://doi.org/10.3390/bs15121653

27. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18. DOI: http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

28. Yan X., Wang X., Chen Y. et al. (2024). Feasibility and effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving resilience, posttraumatic stress disorder symptoms and posttraumatic growth among military medical college students. *Acta Psychologica* 251. 1-10. DOI: https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104556

29. Yang C.Y, Chiang Y.C, Wu C.L, Hung S.K, Chu T.L, Hsiao Y.C. (2023). Mediating role of spirituality on the relationships between posttraumatic stress and posttraumatic growth among patients with cancer: A cross-sectional study. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing.* 10. 100221. DOI: https://doi.org/10.1016/j.apjon.2023.100221

30. Zhen B., Yao B., Zhou X. (2022). How does parent–child communication affects posttraumatic stress disorder and growth in adolescents during the COVID-19 pandemic? The mediating roles of self-compassion and disclosure. *Journal of Affective Disorders* 306 (2022) 1–8. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.029

Bedan V.B., Melnychenko V.V. POSITIVE MENTAL HEALTH AND SOCIO-EMOTIONAL COMPETENCE AS INTEGRAL PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF POSTTRAUMATIC GROWTH

The article examines posttraumatic growth in the context of identifying psychological resources that promote positive adaptation under wartime conditions. Contemporary theoretical approaches to posttraumatic growth are analyzed, and recent international and Ukrainian studies on its psychological resources are summarized. The study substantiates the role of positive mental health and socio-emotional competence as integral resources of posttraumatic growth. The aim was to examine the relationships between posttraumatic growth, positive mental health, and socio-emotional competence and to determine their predictive value. The study involved 158 university students aged 19–27 years. Data were collected using the Posttraumatic Growth Questionnaire (R. Tedeschi, L. Calhoun; adaptation by D. S. Zubovsky), the Positive Mental Health Scale (J. Lukat at all, adaptation by L. M. Karamushka, O. V. Kredenzer, K. V. Tereshchenko), and the Socio-Emotional Competence

Questionnaire (A. O. Shashenkova) were used.. Descriptive statistics, Spearman's rank correlation, and multiple linear regression analysis were applied. Statistically significant positive relationships were found between posttraumatic growth, positive mental health, and socio-emotional competence. Both positive mental health and socio-emotional competence were identified as significant predictors of posttraumatic growth, with socio-emotional competence demonstrating the strongest predictive effect. Among its components, self-awareness emerged as the only independent statistically significant predictor. The findings expand current understanding of the psychological resources underlying posttraumatic growth and may be used in designing psychological support and intervention programs aimed at enhancing positive adaptation and psychological recovery among individuals exposed to traumatic experiences.

Keywords: *personality, post-traumatic growth, positive mental health, socio-emotional competence, psychological resources, self-awareness, psychological adaptation, stress.*

Дата першого надходження статті до видання: 14.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 07.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.10.2026