

УДК 159.923.2:159.944.4

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.28.3>

ЖИТТЄТВОРЧІ ЗДІБНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Вікторія Бедан

*Міжнародний університет,
Фонтанська дорога, 33, м. Одеса, Україна 65009
<https://orcid.org/0000-0003-0497-5473>
e-mail: beviko@gmail.com*

Олексій Василенко

*Міжнародний університет,
Фонтанська дорога, 33, м. Одеса, Україна 65009
<https://orcid.org/0009-0006-7365-5720>
e-mail: olexiypostgraduate@ukr.net*

У статті розглядаються життєтворчі здібності як інтегральний психологічний ресурс посттравматичного зростання особистості в умовах тривалого воєнного стресу. Теоретично обґрунтовано, що посттравматичне зростання є результатом не самого факту переживання травми, а активного переосмислення досвіду, відновлення життєвих смислів і формування нових перспектив. Мета дослідження полягала в емпіричному вивченні взаємозв'язків життєздатних здібностей з посттравматичним зростанням та визначенні прогностичного внеску їхнього загального рівня та окремих компонентів. У дослідженні взяли участь 158 осіб віком від 19 до 38 років. Використані «Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI)» R. Tedeschi та L. Calhoun в українській адаптації Д. Зубовського та «Опитувальник життєздатних здібностей» О. Большакової. Для статистичної обробки даних застосовано описову статистику, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена та множинний лінійний регресійний аналіз. Встановлено статистично значущі додатні зв'язки між показниками життєтворчих здібностей і посттравматичного зростання. Найбільш виражені взаємозв'язки виявлено між цілеспрямованістю, прагненням до особистісного зростання, осмисленістю життя та такими проявами посттравматичного зростання, як особистісна сила й відкриття нових можливостей. Регресійний аналіз показав, що загальний рівень життєтворчих здібностей є статистично значущим предиктором посттравматичного зростання, а серед окремих компонентів незалежний прогностичний внесок зберігає лише прагнення до особистісного зростання. Отримані результати дають підстави розглядати життєтворчі здібності як інтегральний ресурс позитивної психологічної трансформації після переживання психотравматичних подій. Окреслено практичне значення результатів та перспективи подальших досліджень.

Ключові слова: психологічні ресурси, посттравматичне зростання, життєтворчі здібності, особистісне зростання, психологічна адаптація, особистісний потенціал, саморозвиток, осмисленість життя, життєстійкість, психологічне відновлення, воєнний стрес, травмуючі події.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні спричинила чималі зміни у житті мільйонів людей, спричинивши втрату відчуття безпеки, порушення життєвих планів, зміну соціальних ролей та необхідність адаптації до тривалої невизначеності. Для багатьох людей воєнний досвід означає не лише переживання стресу чи втрат, він означає руйнування сформованої картини майбутнього, що потребує перегляду життєвих цілей,

© Вікторія Бедан, Олексій Василенко, 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)



ISSN 2522-1876 (Print), ISSN 2663-4465 (Online)

цінностей і способів самореалізації. За таких умов особливої актуальності набуває дослідження психологічних ресурсів, які забезпечують не лише адаптацію до травматичних подій, а й активне відновлення життєвої перспективи.

У сучасній психології одним із провідних напрямів дослідження позитивних наслідків переживання психотравмувальних подій є концепція посттравматичного зростання. Посттравматичне зростання розглядається як процес позитивних психологічних змін, що виникають у результаті когнітивного й особистісного переосмислення травматичного досвіду. Воно проявляється у зміцненні особистісної сили, відкритті нових можливостей, поглибленні міжособистісних взаємин, зміні життєвих пріоритетів та зростанні екзистенційної усвідомленості. Разом із тим сучасні дослідження свідчать, що саме по собі переживання травми не гарантує виникнення посттравматичного зростання, оскільки його розвиток визначається наявністю відповідних психологічних ресурсів.

Одним із перспективних, проте недостатньо досліджених ресурсів посттравматичного зростання можуть бути життєтворчі здібності особистості. У вітчизняній психології життєтворчість розглядається як вища форма суб'єктної активності, що полягає у творчому проектуванні, побудові та реалізації власного життєвого проекту. У межах цієї концепції життєтворчі здібності охоплюють комплекс психологічних характеристик, серед яких осмисленість життя, життєстійкість, цілеспрямованість, пластичність, прагнення до особистісного зростання, креативність та рефлексивність, що забезпечують здатність людини активно конструювати власний життєвий шлях.

Незважаючи на значний розвиток досліджень посттравматичного зростання та життєтворчості, питання взаємозв'язку життєтворчих здібностей із посттравматичним зростанням в умовах тривалого воєнного стресу залишається недостатньо вивченим. У більшості досліджень життєтворчі здібності аналізуються як чинник конструктивного копінгу, особистісної реалізованості або готовності до життєвих змін, тоді як їхня роль у психологічній трансформації травматичного досвіду практично не досліджувалася. Це зумовлює актуальність емпіричного вивчення життєтворчих здібностей як психологічного ресурсу посттравматичного зростання особистості в умовах війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні зарубіжні дослідження розглядають посттравматичне зростання не лише як позитивний наслідок переживання психотравмувальних подій, а як складний процес психологічної адаптації, що ґрунтується на взаємодії когнітивних, емоційних, особистісних і соціальних ресурсів. Концепція посттравматичного зростання, запропонована R. Tedeschi та L. Calhoun, визначає його як позитивні психологічні зміни, що виникають у результаті активного переосмислення травматичного досвіду та реконструкції базових уявлень особистості про себе, інших людей і світ [19]. У межах цієї концепції посттравматичне зростання розглядається не як безпосередній наслідок травми, а як результат внутрішньої психологічної роботи, що сприяє формуванню нових життєвих смислів і особистісному розвитку.

Подальший розвиток ресурсного підходу пов'язаний із переходом від вивчення окремих чинників до аналізу їх комплексної взаємодії. Метааналіз M. Jernslett та співавторів засвідчив, що взаємозв'язок між посттравматичним стресом і посттравматичним зростанням має складний, нелінійний характер і визначається взаємодією когнітивних, емоційних та соціальних процесів [16]. Сучасні емпіричні дослідження конкретизують роль окремих психологічних ресурсів: L. Li та Y. Su показали значення самоефективності й здоров'язберігаючої поведінки у формуванні посттравматичного зростання [17], а X. Yan та співавтори встановили позитивний вплив практик усвідомленості на резильєнтність, посттравматичне зростання та зниження проявів посттравматичного стресу [20], показано, що самоефективність, орієнтація на здоров'язберігаючу поведінку та активна позиція особистості

опосередковують розвиток посттравматичного зростання після переживання тяжких життєвих подій [24].

Сучасні зарубіжні емпіричні дослідження конкретизують механізми реалізації цих ресурсів у різних категорій осіб, які пережили психотравмувальні події [18]. Зокрема, встановлено позитивний вплив усвідомленості та програм розвитку *mindfulness* на підвищення рівня посттравматичного зростання, психологічної резильєнтності та зниження проявів посттравматичного стресу [28].

Таким чином, сучасні зарубіжні дослідження демонструють, що посттравматичне зростання формується внаслідок взаємодії когнітивних, емоційно-регуляторних і поведінкових ресурсів особистості, які забезпечують конструктивне переосмислення травматичного досвіду та позитивну психологічну трансформацію.

У сучасній вітчизняній психології посттравматичне зростання розглядається через призму ресурсного підходу, згідно якого позитивні особистісні зміни після переживання травматичних подій забезпечуються взаємодією індивідуально-психологічних, соціальних та смислових ресурсів. Особливістю українських досліджень останніх років є орієнтація на вивчення психологічних наслідків російсько-української війни, зокрема, бойового досвіду, вимушеного переселення, втрати близьких та тривалого воєнного стресу. Особлива увага приділяється вивченню психологічних ресурсів, які забезпечують позитивну адаптацію особистості до наслідків психотравмуючих подій. Зокрема, індивідуально-психологічні чинники позитивної трансформації особистості розкрито у роботах В. Осьодла, Д. Зубовського [12], психологічні чинники посттравматичного зростання ветеранів – у дослідженні Т. Кудріної, О. Козловської [10], ресурсні та метакогнітивні предектори посттравматичного зростання – у праці Ю. Котовської, О. Матласевич [9], ресурси позитивної адаптації українців за умов війни – у роботі М. Погорильської [13]. Також спостерігається тенденція до інтеграції окремих психологічних ресурсів у комплексні моделі особистісного функціонування. Так, А. Ковалевський та Є. Прокопович розглядають посттравматичне зростання як результат взаємодії системи особистісних ресурсів ветеранів [5], А. Коваленко, О. Єрмоленко підкреслюють значення адаптивних копінг-стратегій у цивільного населення [6], а А. Белов, М. Маркова і А. Марков обґрунтовують необхідність комплексного аналізу інтра-та інтерпсихічних ресурсів особистості як взаємопов'язаних чинників посттравматичного зростання [1].

Отже, українські дослідження демонструють поступовий перехід від аналізу окремих психологічних характеристик до інтегрально розуміння ресурсів позитивної адаптації. Водночас питання про особистісні конструкти, які поєднують смислові, мотиваційні, когнітивні та поведінкові механізми подолання життєвих криз залишається відкритим. Одним з таких інтегральних конструктів може виступати життєтворчість. Концепція життєтворчості є одним із самобутніх напрямів української психології, у межах якого особистість розглядається як активний суб'єкт власного життя, здатний свідомо визначати життєві цілі, конструювати індивідуальну життєву траєкторію та творчо переосмислювати життєвий досвід. На відміну від підходів, що акцентують увагу переважно на адаптації до зовнішніх обставин, концепція життєтворчості виходить з положення про активну роль людини у створенні, зміні та реалізації власного життєвого проекту.

Теоретичні засади нього напряму були закладені у працях Л. Сохань, яка визначила життєтворчість як особливий спосіб самореалізації особистості, що ґрунтується на її здатності свідомо організовувати власне життя, приймати відповідальні рішення та виступати автором власної життєвої історії [11]. Подальший розвиток концепція отримала у працях Т. Титатренко, яка розглядає життєтворення як процес безперервного переосмислення життєвого досвіду, особливо в умовах кризових та травматичних подій. На думку дослідниці,

саме здатність людини реконструювати власні життєві смисли, інтегрувати травматичний досвід і будувати власні життєві смисли, інтегрувати травматичний досвід і будувати нові життєві перспективи забезпечує її особистісне відновлення та подальший розвиток [14].

Важливим етапом розвитку концепції стала її операціоналізація, що здійснена А. Большаковою [4]. Авторка запропонувала структуру життєтворчих здібностей як інтегрального конструкта, що охоплює осмисленість життя, життєстійкість, цілеспрямованість, пластичність, прагнення до особистісного зростання, креативність, рефлексивність [3]. Такий підхід дозволив перейти від теоретичного опису життєтворчості до її емпіричного дослідження та оцінювання як системи взаємопов'язаних психологічних ресурсів [2]. Сучасний розвиток концепції представлений у роботах І. Данилюка та Д. Копилова, які розглядають життєтворчість як інтегральну характеристику особистості, що забезпечує здатність до самодетермінації, конструктивного подолання життєвих труднощів і реалізації власного життєвого потенціалу в умовах соціальної невизначеності [5]. Таким чином, життєтворчі здібності можуть бути розглянуті як комплекс взаємопов'язаних смислових, мотиваційних, когнітивних та поведінкових ресурсів, що забезпечують не лише адаптацію до складних життєвих обставин, а й активне конструювання нових життєвих перспектив.

Отже, аналіз сучасних наукових підходів показав, що, незважаючи на значний розвиток концепції життєтворчості в українській психології та активне вивчення психологічних ресурсів посттравматичного зростання, питання взаємозв'язку життєтворчих здібностей із посттравматичним зростанням не стало предметом спеціального емпіричного дослідження. Саме ця прогалина зумовила вибір мети та логіку представленого дослідження.

Постановка завдання. Мета дослідження – емпірично вивчити взаємозв'язки життєтворчих здібностей із посттравматичним зростанням особистості та визначити прогностичний внесок їх загального рівня й окремих компонентів.

Методи дослідження. Емпіричне дослідження проводилось у 2025-2026 роках на базі Міжнародного університету, в якому взяли участь 158 осіб віком від 19 до 38 років. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі. Збір даних проводився дистанційно із використанням сервісу Google Forms. Перед початком опитування учасників було поінформовано про цілі дослідження, добровільність участі, анонімність та конфіденційність отриманих даних; усі респонденти дали поінформовану згоду.

Для діагностики посттравматичного зростання застосовано Опитувальник посттравматичного зростання (*Posttraumatic Growth Inventory*, PTGI) R. Tedeschi та L. Calhoun в українській адаптації Д. Зубовського [6]. Методика дозволяє оцінити загальний рівень посттравматичного зростання та його основні компоненти: взаємовідносини з іншими, нові можливості, особистісну силу, духовні зміни та визнання цінності життя.

Життєтворчі здібності вивчались за допомогою опитувальника життєтворчих здібностей А. Большакової [3]. Методика спрямована на комплексну оцінку психологічних можливостей особистості, які забезпечують творче проектування та здійснення власного життєвого шляху. Вона охоплює показники осмисленості життя, життєстійкості, цілеспрямованості, пластичності, прагнення до особистісного зростання, креативності та рефлексивних здібностей, а також інтегральний показник життєздатних здібностей.

Для статистичної обробки даних використовували програму GNU PSPP 2.1.1. Для характеристики розподілу досліджуваних показників обчислювали середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення. Взаємозв'язки між компонентами посттравматичного зростання та життєтворчими здібностями визначали за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Для встановлення незалежного прогностичного внеску окремих компонентів життєтворчих здібностей у посттравматичне зростання

застосовано множинний лінійний регресійний аналіз. Статистично значущими вважали результати при $p \leq 0,05$.

За результатами описової статистики встановлено, що середній рівень загального посттравматичного зростання у вибірці становив $16,74 \pm 3,72$ бали. Найбільш вираженими компонентами посттравматичного зростання були взаємини з іншими ($26,91 \pm 6,87$) та нові можливості ($20,60 \pm 5,00$), тоді як найнижчі середні значення зафіксовані за шкалою духовних змін ($7,04 \pm 2,18$). Серед показників життєтворчих здібностей найвищими були середні значення осмисленості життя ($32,64 \pm 7,98$), цілеспрямованості ($29,15 \pm 5,76$) та прагнення до особистісного зростання ($26,41 \pm 3,54$). Загальний показник життєтворчих здібностей становив $26,54 \pm 3,80$ балів. Отримані результати демонструють наявність індивідуальних відмінностей як у переживанні позитивних особистісних змін після травматичного досвіду, так і сформованості психологічних можливостей, пов'язаних з творчим проєктуванням, переосмисленням та реалізацією власного життєвого шляху.

З метою перевірки припущення про взаємозв'язок життєтворчих здібностей з посттравматичним зростанням було проведено кореляційний аналіз, результати якого надано в табл. 1.

Таблиця 1

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками посттравматичного зростання та життєтворчості

Показники життєтворчості	Показники посттравматичного зростання					
	ВІ	НМ	ОС	ДЗ	ЦЖ	ЗПЗ
ОЖ	308**	449**	493**		382**	458**
ЖС	192*	350**	409**		174*	293**
Цс	374**	495**	600**	191*	447**	524**
Пл	241**	358**	416**		312**	352**
ПОЗ	380**	561**	573**	170*	449**	517**
КР	354**	424**	532**		318**	454**
РЗ	353**	435**	436**		354**	415**
ЗЖЗ	445**	555**	651**	198*	423**	577**

Примітки. 1) У таблиці нулі й коми опущені; 2) Позначка «**» – кореляція значима на рівні 0.01 ($p \leq 0,01$), позначка «*» – кореляція, значима на рівні 0.05 ($p \leq 0,05$); 3) Умовні скорочення показників посттравматичного зростання: ВІ – взаємовідносини з іншими, НМ – нові можливості, ОС – особистісна сила, ДЗ – духовні зміни, ВЖ – визнання життя; 4) Умовні скорочення показників життєтворчих здібностей: ОЖ – осмисленість життя, ЖС – життєстійкість, Цс – цілеспрямованість, Пл – пластичність, ПОЗ – прагнення до особистісного зростання, КР – креативність, РЗ – рефлексивні здібності, ЗЖЗ – загальний рівень життєтворчих здібностей

Результати аналізу показали наявність переважно позитивних статистично значущих кореляційних зв'язків на 1% рівні значущості між показниками життєтворчих здібностей та компонентами посттравматичного зростання. Найбільш тісні взаємозв'язки встановлені між «Загальним рівнем життєтворчих здібностей» і показниками «Особистісна сила» ($r_s = 0,651$; $p \leq 0,01$), «Нові можливості» ($r_s = 0,555$; $p \leq 0,01$) і «Загальним показником посттравматичного зростання» ($r_s = 0,577$; $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать, що високий рівень розвитку життєтворчих здібностей пов'язаний із більш вираженим відчуттям внутрішньої сили, готовністю відкривати нові життєві можливості та конструктивно переосмислювати пережитий травматичний досвід.

Серед окремих компонентів життєтворчих здібностей найтісніші взаємозв'язки з показниками посттравматичного зростання продемонстрували «Цілеспрямованість», «Прагнення до особистісного зростання» та «Осмисленість життя». Найвищі коефіцієнти кореляції зафіксовано між «Цілеспрямованістю» й показником «Особистісна сила» ($r_s=0,600$; $p\leq 0,01$), «Прагненням до особистісного зростання» та «Особистісною силою» ($r_s=0,573$; $p\leq 0,01$), а також «Осмисленістю життя» й «Особистісною силою» ($r_s=0,493$; $p\leq 0,01$). Отримані результати дають підстави припустити, що наявність життєвих цілей, орієнтація на саморозвиток і усвідомлення смислу власного життя є важливими психологічними чинниками позитивної трансформації особистості після пережитого травматичного досвіду.

Показник «Пластичності» також продемонстрував статистично значущі позитивні взаємозв'язки з більшістю компонентів посттравматичного зростання, насамперед із «Особистісною силою» ($r_s=0,416$; $p\leq 0,01$), «Новими можливостями» ($r_s=0,358$; $p\leq 0,01$) та «Загальним показником посттравматичного зростання» ($r_s=0,352$; $p\leq 0,01$), що можна розглядати як здатність гнучко адаптуватися до нових життєвих обставин також сприяє позитивній психологічній перебудові після пережитої травми, хоча її зв'язок із посттравматичним зростанням є менш вираженим порівняно з «Цілеспрямованістю» та «Прагненням до особистісного зростання».

Водночас найменш виражені взаємозв'язки виявлено для показника «Духовні зміни». Статистично значущі кореляції на 5% рівні встановлено лише з показниками: «Цілеспрямованість» ($r_s=0,191$; $p\leq 0,05$), «Прагнення до особистісного зростання» ($r_s=0,170$; $p\leq 0,05$) та «Загальним рівнем життєтворчих здібностей» ($r_s=0,198$; $p\leq 0,05$). Можна припустити, що духовна трансформація є відносно автономним компонентом посттравматичного зростання і меншою мірою пов'язана з життєтворчими здібностями.

Отримані дані дозволяють розглядати життєтворчі здібності як важливий психологічний ресурс позитивної особистісної трансформації після переживання психотравматичних подій. Водночас кореляційний аналіз не дозволяє визначити незалежний внесок окремих компонентів життєтворчих здібностей у прогнозування посттравматичного зростання. З цією метою було проведено множинний регресійний аналіз (див. табл. 3)

Слід зазначити, що попередній регресійний аналіз показав, що загальний рівень життєтворчих здібностей є статистично значущим позитивним предиктором посттравматичного зростання ($\beta=0,571$; $p<0,001$). Побудована модель була статистично значущою ($F(1,156)=75,43$; $p<0,001$) та пояснювала 32,6% дисперсії посттравматичного зростання ($R^2=0,326$), що підтверджує можливість розглядати життєтворчі здібності як інтегральний психологічний ресурс позитивної особистісної трансформації після переживання психотравматичних подій. Для визначення незалежного внеску окремих компонентів життєтворчих здібностей було побудовано множинну регресійну модель, результати якої наведено в табл. 2

Отримана регресійна модель виявилася статистично значущою ($F(7,150)=12,61$; $p<0,001$) і пояснювала 37,0% варіативності посттравматичного зростання ($R^2=0,370$). Аналіз стандартизованих коефіцієнтів регресії показав, що після одночасного врахування всіх компонентів життєтворчих здібностей статистично значущий незалежний внесок у прогнозування посттравматичного зростання зберіг лише показник прагнення до особистісного зростання ($\beta=0,254$; $p=0,003$). Інші компоненти життєтворчих здібностей не досягли рівня статистичної значущості ($p>0,05$).

Аналіз результатів свідчить, що саме орієнтація особистості на саморозвиток, готовність до внутрішніх змін і прагнення реалізувати власний потенціал становлять найбільш вагомий психологічний чинник посттравматичного зростання. Можна припустити,

що саме прагнення до особистісного зростання інтегрує потенціал інших компонентів життєтворчих здібностей і виступає психологічним механізмом, через який реалізується їх позитивний вплив на посттравматичне зростання. Отже, регресійний аналіз конкретизує результати кореляційного аналізу та показує, що незважаючи на позитивний зв'язок усіх показників життєтворчих здібностей з посттравматичним зростанням, їх самостійний прогностичний ефект забезпечується насамперед прагненням до особистісного зростання.

Таблиця 2

**Результати множинного лінійного регресійного аналізу
компонентів життєтворчих здібностей**

Предиктор	β	p
Осмишеність життя	0,209	0,092
Життєстійкість	-0,085	0,354
Цілеспрямованість	0,217	0,075
Пластичність	-0,028	0,772
Прагнення до особистісного зростання	0,254	0,003
Креативність	0,027	0,824
Рефлексивні здібності	0,138	0,065

Наші результати підтвердили припущення про те, що життєтворчі здібності є важливим психологічним ресурсом посттравматичного зростання особистості та узгоджується із сучасними зарубіжними дослідженнями, які розглядають посттравматичне зростання як результат взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів особистості [16; 18-20]. Результати проведеного дослідження розширюють сучасні уявлення про ресурсну природу посттравматичного зростання, демонструючи, що його психологічним підґрунтя можуть виступати не лише окремі особистісні характеристики, а й інтегральний конструкт життєтворчих здібностей, який поєднує смислові, мотиваційні, регуляторні та творчі компоненти особистісного функціонування.

Особливий інтерес становлять результати регресійного аналізу, згідно з якими серед компонентів життєтворчих здібностей незалежним предиктором посттравматичного зростання виявилось лише прагнення особистісного зростання. Цей результат узгоджується з концепцією життєтворення Т. М. Титаренко, згідно з якою подолання життєвих криз пов'язане не лише з відновленням психологічної рівноваги, але й з готовністю особистості до самозмін, переосмислення життєвого досвіду та побудови нової життєвої перспективи [14]. Аналогічний підхід простежується у концепції життєтворчих здібностей А. Большакової, де прагнення особистісного зростання сприймається як один з центральних механізмів творчого проектування та її реалізації власного життєвого шляху [4]. Отже, отримані результати дозволяють припустити, що саме внутрішня спрямованість особистості на саморозвиток та реалізацію власного потенціалу є психологічним ресурсом, який найбільшою мірою забезпечує позитивну трансформацію після пережитого травматичного досвіду.

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено, що життєтворчі здібності є важливим психологічним ресурсом посттравматичного зростання особистості. Теоретичний аналіз сучасних зарубіжних та українських досліджень показав, що попри активне вивчення психологічних факторів посттравматичного зростання роль життєтворчих здібностей як інтегрального ресурсу позитивної особистісної трансформації залишається недостатньо дослідженою.

Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність статистично значущих додатних зв'язків між показниками посттравматичного зростання та життєтворчих

здібностей. Найбільш тісні зв'язки з показниками посттравматичного зростання продемонстрували цілеспрямованість, прагнення до особистісного зростання та осмисленість життя. Регресійний аналіз показав, що загальний рівень життєтворчих здібностей є статистично значущим предиктором посттравматичного зростання, а серед їх компонентів незалежний прогностичний внесок зберігає прагнення до особистісного зростання.

Отримані результати дозволяють розглядати життєтворчі здібності як інтегральний психологічний ресурс, що сприяє позитивній психологічній трансформації після переживання психотравмуючих подій. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів при розробці програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів та підтримку посттравматичного зростання.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні механізмів взаємозв'язку між життєтворчими здібностями та посттравматичним зростанням, перевірці запропонованої моделі на різних вибірках, а також у розробці та емпіричній апробації психокорекційних програм, спрямованих на розвиток життєтворчих здібностей в умовах кризових переживань.

Список використаної літератури

1. Белов О., Маркова М., Марков, А. Посттравматичне зростання: дослідження взаємодії інтра- та інтерпсихічних ресурсів особистості. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, 12 1 (27). 2025. С. 22-36. <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2025-27-02>
2. Большакова А. М. Життєтворчі здібності як особистісний потенціал подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип. 45(2). С. 5-14. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45\(2\)_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45(2)_3).
3. Большакова А.М. Опитувальник життєтворчих здібностей. *Вісник НТУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць*. К.: ІВЦ «Політехніка», 2010. № 2 (29). С. 70–75
4. Большакова А.М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі. Дис. ... д. психол. н. 19.00.07. Запоріжжя. 2011. 420 с.
5. Данилюк І., Копилов Д. Поняття життєтворчості у сучасній психології. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(21), 2025. С. 21-26. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.1\(21\).3](https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.1(21).3)
6. Зубовський Д. С. Перевірка факторної структури україномовної методики Опитувальник посттравматичного зростання. *Український психологічний журнал*, 2. 2018. С. 36-47.
7. Ковалевський О., Прокопович Є. Ресурси посттравматичного зростання ветеранів. *Соціалізація та розвиток людини Т.7. №2*. С. 27-39. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.2-0002
8. 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](https://doi.org/10.17721/upj.2025.2(24).4)
9. Котовська Ю., Матласевич О. Ресурсні та метакогнітивні предиктори посттравматичного зростання особистості студентів в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»* № 19. 2025. С. 71-80. <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-19-71-80>
10. Кудріна Т. С., Козловська О. Є. Психологічні чинники посттравматичного зростання у ветеранів. *Український психологічний журнал*. 2024. № 2 (22). DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2024.2\(22\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2024.2(22).3).
11. Наконечна М. Концепція життєтворчості Л.В. Сохань як форпост української науки. *Славістична збірка*, 2016. № 9. С. 22-28,

12. Осюдло В. І., Зубовський Д. С. Індивідуально-психологічні чинники посттравматичного зростання учасників бойових дій на сході України. *Український психологічний журнал* № 1 (13) 2020. С. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2020.1\(13\).10](https://doi.org/10.17721/upj.2020.1(13).10)
13. Погорільська Н.І., Найдьонова Г.О., Карпюк А.В. Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 35 (74) № 4 2024. С. 57-62. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/09>
14. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
15. Calhoun, L.G., & Tedeschi, R.G. (Eds.). (2006). *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice* (1st ed.). 113. <https://doi.org/10.4324/9781315805597>
16. 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*. Volume 120. Pp. 1-15. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2025.102617>
17. 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>
18. Owens, G. P., Hamrick, L. A., Keller, E. M., Perkins, M., Collins, S., Thomas, E. A., Haag, I., Swan, S., & Pickering, N. (2022). Predictors of posttraumatic stress symptom severity and meaning made in treatment-seeking veterans. *Journal of Clinical Psychology*, 78, 2564–2578. <https://doi.org/10.1002/jclp.23369>
19. 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
20. 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>

LIFE-CREATING ABILITIES AS AN PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR PERSONAL POSTTRAUMATIC GROWTH

Viktoriia Bedan

*International University,
33, Fontanska Road St., Odesa, Ukraine, 65009
<https://orcid.org/0000-0003-0497-5473>
e-mail: beviko@gmail.com*

Oleksii Vasylenko

*International University,
33, Fontanska Road St., Odesa, Ukraine, 65009
<https://orcid.org/0009-0006-7365-5720>
e-mail: olexiypostgraduate@ukr.net*

The article examines life-creating abilities as an integral psychological resource for individual posttraumatic growth under conditions of prolonged war-related stress. It is theoretically substantiated that posttraumatic growth results not from the mere experience of trauma, but from the active reinterpretation of experience, the restoration of life meanings, and the formation of new perspectives. The study aimed

to empirically examine the relationships between life-creating abilities and posttraumatic growth and to determine the predictive contribution of their overall level and individual components. The study involved 158 participants aged 19 to 38 years. The Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) developed by R. Tedeschi and L. Calhoun and adapted into Ukrainian by D. Zubovskyi, as well as A. Bolshakova's Life-Creating Abilities Questionnaire, were administered. Descriptive statistics, Spearman's rank correlation coefficient, and multiple linear regression analysis were used for data analysis. Statistically significant positive relationships were found between indicators of life-creating abilities and posttraumatic growth. The strongest relationships were identified between goal orientation, striving for personal growth, meaningfulness of life, and such manifestations of posttraumatic growth as personal strength and the discovery of new possibilities. Regression analysis showed that the overall level of life-creating abilities was a statistically significant predictor of posttraumatic growth, while among its individual components, only striving for personal growth retained an independent predictive contribution. The findings provide grounds for considering life-creating abilities as an integral resource for positive psychological transformation following potentially traumatic events. The practical implications of the findings and prospects for further research are outlined.

Keywords: psychological resources, posttraumatic growth, life-creating abilities, personal growth, psychological adaptation, personal potential, self-development, meaningfulness of life, hardiness, psychological recovery, war-related stress, potentially traumatic events.

Дата першого надходження статті до видання: 03.08.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.10.2026