

ПРОСТОРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ: ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ І РЕЛЯЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ЦЕНТРОВАНОГО НА ОСОБИСТОСТІ ПІДХОДУ

Дарвішов Наріман Рафік огли¹

¹ Доктор філософії з психології, асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6614-0477>

UDC: 159.964.2:159.947

АНОТАЦІЯ

У статті здійснено теоретико-емпіричний аналіз взаємозв'язків між показниками особистісної адаптивності в межах центрованого на особистості підходу К. Роджерса (за методикою Роджерса–Даймондс), ресурсами самоспівчуття та сприйнятої соціальної підтримки й окремими доменами посттравматичного зростання особистості (за методикою PTGI). Обґрунтовано актуальність дослідження у зв'язку з необхідністю розширення традиційної симптомоцентричної парадигми терапії психологічної травми в напрямку відновлення цілісності, суб'єктності та фасилітації позитивних особистісних трансформацій.

На основі кореляційного аналізу встановлено наявність статистично підтвердженої, проте переважно слабкої та помірної за силою узгодженості між конструктами гуманістичної психології та вимірами посттравматичного зростання. Виявлено, що показники внутрішнього локуса контролю (інтернальності), самоприйняття та прийняття інших найвиразніше пов'язані з доменами «Особиста сила» та «Нові можливості». Натомість духовний вимір зростання виявився практично незалежним від рис адаптованості, що підкреслює його автономність та детермінацію ширшими екзистенційними й соціокультурними чинниками. Проаналізовано роль зовнішніх (підтримка значимого іншого) та внутрішніх (доброта до себе, спільність людського досвіду) ресурсів як фасилітаторів посттравматичної адаптації. Окреслено прикладні психотерапевтичні орієнтири для недиригентивної фасилітації зростання у межах центрованої на особі терапії та сформульовано перспективи подальших розвідок із фокусом на процесуальних характеристиках терапевтичного контакту.

Ключові слова: посттравматичне зростання, гуманістичний підхід, центрована на особистості терапія, соціально-психологічна адаптація, самоприйняття, інтернальність, самоспівчуття, психологічна травма.

ВСТУП

Постановка проблеми. Сучасний суспільно-політичний та військовий контекст в Україні чинить значне психологічне навантаження на населення, наражаючи мільйони людей на травматичні та викликові події. У зв'язку з цим у клінічній психології та психотерапії зміщується фокус уваги: поряд із подоланням негативних наслідків травматизації (зокрема посттравматичного стресового розладу —

ПТСР) постає завдання вивчення й фасилітації позитивних особистісних трансформацій після пережитих криз. У науковому дискурсі цей феномен описується як посттравматичне зростання (ПТЗ) — конструктивні зміни у сприйнятті себе, стосунках з іншими та орієнтації в житті, що виникають у результаті подолання складних життєвих випробувань. Попри теоретичне визнання ПТЗ та, в цілому, оптимістичність такого підходу, практичний ін-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Nariman Darvishov

This is an Open Access journal. This work is licensed under a **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)**.
Link: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

струментарій психологічної допомоги все ще зосереджений на редукції симптомів, а не на ресурсах суб'єктності та самоактуалізації особистості. Виникає нагальна потреба в емпіричному обґрунтуванні того, як саме внутрішні ресурси — зокрема адаптивність, самосприйняття та інтернальність — взаємодіють із травматичним досвідом і стають фундаментом для позитивної трансформації.

Актуальність дослідження. Зростаючий науково-дослідницький та прикладний інтерес до ПТЗ останніми роками дає дедалі більше емпіричних знахідок та критичного осмислення цього феномену, проте механізми фасилітації цих позитивних змін у процесі психологічної допомоги залишаються недостатньо артикульованими. У сучасних умовах, коли вимоги до ефективності терапевтичних практик стрімко зростають, критично важливо уникати вузькопрагматичного підходу — орієнтації лише на швидку симптоматичну редукцію — та натомість шукати шляхи до глибинної трансформації особистості. Особливу цінність у цьому розрізі має гуманістичний підхід, зокрема Центрована на особистості терапія (ЦОТ) К. Роджерса, концептуальне поле якої базується на вірі у внутрішній потенціал особистісного зростання, прагненні до самоактуалізації, прийнятті, інтернальності та автентичності. Наукова актуальність нашого дослідження зумовлена необхідністю подолання розриву між патоцентричним вектором психологічної допомоги та гуманістичним

підходом, що фокусується на розкритті суб'єктного потенціалу. Систематизація зв'язків між ресурсами особистісно центрованого підходу та динамікою посттравматичної трансформації дозволяє перейти від описових концептів до операціоналізації факторів, що виступають драйверами позитивних змін, тим самим формуючи теоретичне підґрунтя для розробки нових недирективних моделей фасилітації ПТЗ.

Паралельно зростає інтерес до інтеграції концептів ПТЗ із теорією та практикою Центрованої на особі терапії (ЦОТ) К. Роджерса. С. Джозеф та П. А. Лінлей (Joseph, 2015, Joseph & Linley, 2006) обґрунтували, що гуманістичні терапевтичні умови, такі як безумовне позитивне прийняття, емпатія та конгруентність - фасилітують внутрішню актуалізуючу тенденцію клієнта, сприяючи не просто зняттю симптомів, а реконсолідації досвіду та «переходу від -5 до +5 замість 0», тобто від дефіцитарного стану в стан що фасилітує особистісне зростання.

С. Фленаган та колеги (Flanagan et al., 2015), а також Д. Мерфі та ін. (Murphy et al., 2015) продемонстрували зв'язок між безумовним позитивним самоставленням, посттравматичним зростанням і психологічним благополуччям. Водночас А. Зверікан та С. Джозеф (Zwiercan & Joseph, 2018) виявили позитивні кореляції між фокусинговими установками (за Ю. Джендліном) та вираженістю ПТЗ.

Окрім міжособистісних чинників, вив-

чається роль внутрішніх ресурсів самоставлення (Neff, 2023) та сприйнятої соціальної підтримки (Zimet et al., 1988; Melnyk & Stadnik, 2023) як помічних факторів подолання особистісних криз.

Мета статті: виявити співвідношення між особистісними характеристиками адаптивності в межах центрованого на особі підходу та конструктами посттравматичного зростання;

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

Дослідження ґрунтується на кількісному підході, з метою емпіричної перевірки теоретичних припущень щодо ролі внутрішніх ресурсів особистості у процесі посттравматичного зростання. Для досягнення цієї мети було обрано метод кореляційного аналізу, що дозволяє виявити та охарактеризувати взаємозв'язки між адаптивними характеристиками особистості, визначеними в межах центрованої на особистості терапії, та доменами посттравматичного зростання.

Методи: У межах дослідження було проаналізовано кореляційні зв'язки між показниками ПТЗ і факторами соціальної адаптації, розробленими в межах теорії ЦОТ К. Роджерсом та Р. Даймонд (Rogers & Dymond, 1954). Шкали методики оцінюють особистісні характеристики, що посідають центральне місце як у центрованому на особистості підході (ЦОТ), так і в гуманістичній психології загалом.

Дослідницький інструментарій охоплював шість інтегральних вимірів:

Адаптація – здатність ефективно при-

стосовуватися до змін і вимог життєвих обставин;

Прийняття інших – відкрите й шанобливе ставлення до інших людей, визнання їхньої індивідуальності та відмінностей;

Інтернальність – переконання у власній здатності впливати на перебіг подій і брати відповідальність за власні рішення та вчинки;

Самосприйняття – позитивне ставлення до себе, прийняття власної особистості та її індивідуальних особливостей;

Емоційний комфорт – стан внутрішньої рівноваги, емоційної стійкості та низького рівня тривожності;

Домінування – прагнення впливати на міжособистісну взаємодію, брати на себе провідну роль і здійснювати контроль над ситуацією.

Ескапізм – схильність уникати складних або стресових ситуацій шляхом занурення у фантазії чи використання інших стратегій психологічного відсторонення.

Наведені показники узгоджуються з положеннями гуманістичного, особистісно центрованого підходу К. Роджерса, такими як прийняття та самоприйняття, автентичність та ознаки зрілості в міжособистісній взаємодії. Цей інструмент дозволив оцінити взаємозв'язок між внутрішніми ресурсами особистості, адаптаційними процесами та особливостями переживання травматичного досвіду. Для оцінки рівня посттравматичного зростання нами було застосовано методику

«Опитувальник посттравматичного зростання» (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI) (Tedeschi & Calhoun, 1996). Українську адаптацію методики здійснили О. О. Новак та О. В. Гуковський (Novak & Hukovskyi, 2018). Опитувальник складається з 21 твердження, об'єднаного у п'ять підшкал, що відповідають п'яти доменам посттравматичного зростання:

Стосунки з іншими (*Relating to Others*);

Нові можливості (*New Possibilities*);

Особиста сила (*Personal Strength*);

Духовні зміни (*Spiritual Change*);

Позитивне ставлення до життя (*Appreciation of Life*).

Методика також передбачає розрахунок інтегрального показника посттравматичного зростання, що визначається як сума балів за всіма підшкалами. Психометричний аналіз української адаптації засвідчив високий рівень внутрішньої узгодженості загального показника та більшості підшкал за критерієм альфа Кронбаха. Водночас підшкала «Духовні зміни» продемонструвала дещо нижчий рівень надійності ($\alpha = 0,539$), який не досягає рекомендованих значень навіть для дослідницького використання.

Емпіричну вибірку становили 103 громадяни України. Дотримувались наступні **вимоги включення** у вибірку - добровільність, відсутність гострих патопсихологічних станів, проживання на території України. Перед проходженням дослідження усі учасники надали свою інформовану згоду на опитування та опрацювання наданих відповідей в анонімно-

му форматі. Серед респондентів було 13 чоловіків і 90 жінок, серед яких найчисленніше представленою була вікова група 25-35 років.

Збір даних здійснювався за допомогою структурованої електронної анкети, розробленої авторами. Анкета включала: (1) блок соціально-демографічних даних; (2) методику оцінки особистісної адаптивності Роджерса–Даймондс; (3) опитувальник посттравматичного зростання (PTGI). Заповнення анкети займало в середньому 10–12 хвилин.

Методи статистичного аналізу. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Jamovi методами дескриптивної та кореляційної статистики. Для оцінки внутрішньої узгодженості використаних шкал ПТЗ розраховувався коефіцієнт альфа Кронбаха. Оцінка відповідності розподілу досліджуваних показників нормальному закону здійснювалася за допомогою критерію Шапіро–Уїлка. З огляду на результати перевірки, для аналізу взаємозв'язків між показниками посттравматичного зростання та соціальної адаптації застосовувалися коефіцієнти лінійної кореляції Пірсона (для параметричних даних) та рангової кореляції Спірмена (для даних із ненормальним розподілом). Статистичну значущість отриманих результатів оцінювали на рівнях $p < 0,05$ та $p < 0,01$.

РЕЗУЛЬТАТИ

Загальні показники ПТЗ та особистісної адаптивності й дезадаптивності продемонстрували слабкі, проте статистично зна-

чуці взаємозв'язки. Зокрема, між інтегральним показником ПТЗ та особистісною адаптивністю виявлено позитивну кореляцію за коефіцієнтом Спірмена ($r = 0,349$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що вищий рівень особистісної адаптивності пов'язаний із більш вираженим посттравматичним зростанням. Отримані результати узгоджуються з теоретичними концепціями центрованого на особистості підходу, відповідно до яких адаптивність є одним із ресурсів конструктивного опрацювання складного життєвого досвіду. Наведені емпіричні дані підтримують припущення про близькість цих двох психологічних феноменів. На користь цього також

загальним показником ПТЗ за коефіцієнтом Пірсона ($r = -0,249$; $p < 0,05$). Хоча сила обох кореляцій є невисокою, їхній напрямок відповідає дослідницьким очікуванням, а саме: зі зростанням адаптивності підвищується рівень ПТЗ, тоді як посилення дезадаптивних проявів супроводжується його зниженням.

Разом з цим, виявлений слабкий патерн взаємозв'язків може пояснюватися тим, що аналіз проводився на рівні інтегральних показників, які узагальнюють низку психологічних характеристик, що краще можуть відображати нюанси. З огляду на це, детальніший розгляд кореляцій між окремими компонентами соціальної адаптації та окремими

Таблиця 1.

Кореляції шкал соціальної адаптації та загальним показником опитувальника ПТЗ

Показники шкали соціальної адаптації Роджерса-Даймондс	Коефіцієнт Пірсона ПТЗ загальний	Значимість (p-value)
Дезадаптивність загальна	-0.246	0.012
Неприйняття себе	-0.252	0.010
Неприйняття інших	-0.209	0.034
Емоційний комфорт	0.294	0.003
Емоційний дискомфорт	-0.237	0.016
Внутрішній контроль	0.279	0.004
Зовнішній контроль	-0.250	0.011
Домінування	0.362	< .001
Підлеглість	-0.161	0.103
Ескапізм	-0.146	0.141
Адаптація	0.351	< .001
Самострийняття	0.345	< .001
Емоційний комфорт	0.286	0.003
Інтернальність	0.348	< .001
Прагнення до домінування	0.353	< .001
Адаптивність	Спірмен 0.349	< .001
Прийняття себе	Спірмен 0.332	< .001
Прийняття інших	Спірмен 0.291	0.003
Прийняття інших	Спірмен 0.266	0.007

свідчить статистично значущий негативний зв'язок між особистісною дезадаптивністю та

доменами посттравматичного зростання дає змогу отримати більш диференційоване уяв-

лення про характер цих взаємозв'язків та, принаймні, збагатити гіпотетичну модель для подальших емпіричних досліджень.

Майже всі показники соціальної адаптації, виділені Роджерсом і Даймондом, продемонстрували статистично значущі кореляційні зв'язки із загальним показником ПТЗ. Водночас сила цих зв'язків була переважно невисокою (у межах $r = 0,20-0,35$). Виняток становили показники «Підлеглисть» та «Ескапізм», які не продемонстрували статистично значущих взаємозв'язків із ПТЗ. Відсутність зв'язку з ескапізмом певною мірою не відповідала дослідницьким очікуванням, оскільки можна було припустити, що схильність до уникнення складних переживань буде негативно пов'язана з посттравматичним зростанням.

Найвищі коефіцієнти кореляції із загальним показником ПТЗ були отримані для показників Домінування (0,362), Адаптація (0,351), Інтернальність (0,348), Самоприйняття (0,345), Прийняття себе (0,332) та Прийняття інших (0,291). Попри статистичну значущість, ці коефіцієнти вказують на помірно виражені взаємозв'язки, тому інтерпретувати ми

їх можемо лише на рівні тенденцій, якщо не буде знайдено проміжних змінних.

Увагу також привертає кореляція між Домінуванням та ПТЗ, оскільки зв'язок між цими конструктами не є очевидним із теоретичної точки зору. Одним із можливих пояснень може бути те, що шкала домінування у методиці Роджерса–Даймонда частково відображає впевненість у собі, активність і готовність брати на себе ініціативу. Саме ці характеристики можуть бути пов'язані з вищими показниками ПТЗ. Дане дослідницьке припущення потребує подальшої перевірки, ставлячи одне в ряді різночитань, адже, наприклад, домінування так само може відображати компенсаторний травматичний сценарій, щодо зростання не відноситиметься.

Позитивні кореляції ПТЗ з Адаптацією та Інтернальністю загалом узгоджуються з теоретичними уявленнями про посттравматичне зростання, хоча їхня сила залишається невисокою. Виявлені зв'язки із Самоприйняттям та Прийняттям себе також не суперечать результатам попередніх досліджень у межах гуманістичного підходу [1], хоча є недостатніми для формулювання нових гіпотез.

Таблиця 2.

Загальний профіль зв'язків показників особистісної адаптації та доменів ПТЗ

Домен ПТЗ	Виражені позитивні кореляції	Виражені негативні кореляції
Стосунки з іншими	Домінування (0.251); Прийняття себе (0.224); Прагнення до домінування (0.215)	Деадаптивність (-0.091); Неприйняття інших (-0.094); Неприйняття себе (-0.140)
Нові можливості	Адаптивність (0.402); Внутрішній контроль (0.351); Домінування (0.338)	Емоційний дискомфорт (-0.202); Деадаптивність (-0.223); Неприйняття себе (-0.259)
Особиста сила	Адаптивність (0.416); Самоприйняття (0.392); Прийняття інших (0.389)	Зовнішній контроль (-0.285); Деадаптивність (-0.292); Неприйняття себе (-0.324)
Духовні зміни	Самоприйняття (0.189); Адаптація (0.188); Прагнення до домінування (0.180)	Емоційний дискомфорт (-0.133); Неприйняття себе (-0.153); Деадаптивність (-0.156)
Позитивне ставлення до життя	Адаптивність (0.344); Адаптація (0.343); Інтернальність (0.333)	Деадаптивність (-0.272); Емоційний дискомфорт (-0.278); Неприйняття себе (-0.279)

Серед негативних взаємозв'язків найсильніші коефіцієнти були отримані для показників «Сприйняття себе» та «Зовнішній контроль». Ймовірно, це відображає тенденцію, протилежну позитивним зв'язкам ПТЗ із самоприйняттям та інтернальністю.

Наступним кроком нашого аналізу був перехід від інтегрального показника ПТЗ до розгляду його окремих доменів, щоби оцінити, чи однаковою мірою різні аспекти посттравматичного зростання пов'язані з окремими компонентами соціальної адаптації.

Стосунки з іншими. Більшість показників особистісної адаптації продемонстрували позитивні кореляційні зв'язки з доменом «Стосунки з іншими», хоча їхня сила теж виявилась невисокою ($r \approx 0,15-0,25$). Найвищі коефіцієнти були отримані для Домінування (0,251), Прийняття себе (0,224) та Емоційного комфорту (0,184). Отримані результати можуть свідчити про певний зв'язок між здатністю вибудовувати близькі стосунки після травматичного досвіду, позитивним ставленням до себе та емоційною стабільністю. Показники дезадаптивності та неприйняття себе й інших, навпаки, продемонстрували слабкі негативні зв'язки із цим доменом.

Нові можливості. Цей домен продемонстрував найсильніші взаємозв'язки з показниками особистісної адаптації. Найвищі коефіцієнти кореляції були отримані для Адаптивності (0,402), Інтернальності (0,351), Домінування (0,338), Самоприйняття (0,315) та Прийняття себе (0,313). Це може вказувати

на тенденцію помічати нові життєві можливості після травматичного досвіду, яка пов'язана з кращою адаптованістю, внутрішнім локусом контролю та позитивним ставленням до себе. Водночас негативні кореляції з Дезадаптивністю (-0,223), Неприйняттям себе (-0,259) та Зовнішнім контролем (-0,188) свідчать про протилежну тенденцію. Варто, однак, враховувати, що ці зв'язки залишаються переважно слабкими або, принаймні, помірними.

Особиста сила. Саме цей домен продемонстрував найвищі коефіцієнти кореляції серед показників ПТЗ. Найтісніше він був пов'язаний з Адаптивністю (0,416), Самоприйняттям (0,392), Прийняттям інших (0,389), Прийняттям себе (0,388) та Інтернальністю (0,362). Хоча ці взаємозв'язки не виходять за межі помірних, вони є найбільш вираженими серед отриманих результатів і узгоджуються з припущенням, що відчуття особистої сили пов'язане з позитивним ставленням до себе, інших та відчуттям власної суб'єктності. Відповідно, негативні кореляції з Неприйняттям себе (-0,324), Зовнішнім контролем (-0,285) та Емоційним дискомфортом (-0,271) відображають протилежну тенденцію. Водночас самі коефіцієнти не дозволяють стверджувати, що перелічені характеристики безпосередньо формують переживання особистої сили або є його наслідком.

Духовні зміни. На відміну від інших доменів ПТЗ, «Духовні зміни» продемонстрували переважно слабкі та статистично незначущі кореляції. Найвищі позитивні

коефіцієнти були отримані для Самоприйняття (0,189), Адаптації (0,188) та Прийняття себе (0,169), однак їхня величина є недостатньою для впевненої інтерпретації. Можна лише припустити, що цей вимір ПТЗ меншою мірою пов'язаний із показниками соціальної адаптації, ніж інші домени. Негативні кореляції з Дезадаптивністю (-0,156) та Неприйняттям себе (-0,153) також залишаються слабкими і не дають підстав для розгорнутих висновків.

Позитивне ставлення до життя. Цей домен продемонстрував помірні позитивні зв'язки з Адаптивністю (0,344), Адаптацією (0,343), Інтернальністю (0,333), Емоційним комфортом (0,317) та Самоприйняттям (0,307). З огляду на це ми припускаємо, що позитивне переосмислення життя після травматичного досвіду частіше спостерігається у людей з вищими показниками психологічної адаптації та внутрішнього локусу контролю. Найвиразніші негативні кореляції були отримані для Неприйняття себе (-0,279), Емоційного дискомфорту (-0,278) та Зовнішнього контролю (-0,243) що також узгоджується з дослідницькими очікуваннями.

ДИСКУСІЯ

Обмеження дослідження. Попри виявлені емпіричні закономірності ми зазначаємо низку обмежень, які варто враховувати при посиленні на результати нашого дослідження, зокрема теоретичні:

вибір моделі особистісної адаптованості Роджерса-Даймондс. Попри свій класичний статус в межах гуманістичного підходу,

цей підхід фокусується переважно на інтрапсихічних та міжособистісних конструктах, залишаючи поза увагою ширші екзистенційні, соціокультурні та політичні чинники, які в умовах війни в Україні можуть відігравати визначальну роль у динаміці посттравматичного зростання.

Операціоналізація понять «адаптація» та «самоприйняття» у рамках даної методики може не повністю відображати сучасне розуміння самоактуалізації та автентичності, що пропонуються в оновлених теоріях особистісно центрованого підходу.

Та емпіричні:

1. Вибірка сформована добровольцями, що проходили дослідження онлайн. Відповідно, її репрезентативність може бути обмеженою, бо вона краще відображатиме тенденції серед людей, схильних до саморефлексії та занурених у психологічну культуру. Також, вибірка має виразний гендерний дисбаланс (переважна участь жінок).

2. Використання перехресного кореляційного аналізу є одним з перших кроків для дослідження тенденцій і не дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки.

Виявлений низький рівень надійності підшкали “Духовні зміни”, попри високу узгодженість більшості шкал, також вказує на потребу в обережній інтерпретації результатів, як і на необхідність вдосконалення україномовної шкали ПТЗ.

Обговорення. Аналіз окремих доменів ПТЗ дозволив отримати більш диференційо-

ване уявлення про їхні взаємозв'язки з конструктами гуманістичного підходу, ніж використання інтегрального показника. На підставі отриманих результатів ми припускаємо, що окремі характеристики адаптивності можуть бути пов'язані з різними аспектами посттравматичного зростання через модеруючі змінні, латентні в межах даної дослідницької моделі.

Проведений аналіз засвідчив статистично підтверджену, проте помірну й слабку за силою узгодженість між конструктами гуманістичного підходу та посттравматичним зростанням. Загальний показник адаптивності має помірний позитивний зв'язок із зростанням, а дезадаптивність — слабкий обернений зв'язок, що свідчить про наявність спільного концептуального поля, але застерігає від отождолення цих процесів.

Обговорення результатів. Проінтерпретуємо отримані результати крізь призму актуалізуючої тенденції особистості. Виявлені помірні кореляції між показниками особистісної адаптованості та доменами ПТЗ (зокрема "Особиста сила" та "Нові можливості") на рівні тенденції підтверджують тезу про те, що внутрішні ресурси особистості є своєрідним фундаментом для посттравматичної трансформації. Згідно з теорією К. Роджерса, саме актуалізуюча тенденція — прагнення організму до збереження та розвитку — є головним рушієм змін. Отримані дані дозволяють припустити, що розвинена здатність до самоприйняття та внутрішній локус контролю (інтернальність) діють як каталізатори, що

дозволяють людині не лише "вижити" після травми, а й інтегрувати її досвід, перетворюючи кризовий стан на ресурс для подальшого розвитку.

Важливо зауважити, що методика Роджерса–Даймондс вимірює відносно стабільні характеристики особистісної адаптивності, тоді як ПТЗ є динамічним, процесуальним феноменом. Тому невисока сила виявлених кореляцій може свідчити не про відсутність зв'язку, а про вплив опосередковуючих змінних, таких як якість поточних міжособистісних стосунків, специфіка травматичної події та фаза проживання травми. Подальші дослідження мають зосередитися на виявленні того, як саме терапевтичне середовище (емпатія та безумовне прийняття) "активує" ці статичні ресурси адаптивності, перетворюючи їх на активні механізми зростання.

Практичне значення дослідження. З огляду на отримані результати, психологічної практики можуть поглибити акцент на актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості. Для фахівців, що використовують центрований на особистості підхід, дане дослідження підкреслює роль інтернальності, самоприйняття та прийняття інших у зростанні особистості, в тому числі посттравматичному. Зокрема, фахівцям рекомендується приділяти особливу увагу розвитку «особистої сили» та пошуку «нових можливостей» через недирективну фасилітацію, оскільки саме ці домени ПТЗ мають найвищий потенціал для розвитку в клієнтів з досвідом психологічної травми.

Це дозволяє формувати більш персоналізовані та ефективні моделі психологічного супроводу, що спрямовані не лише на подолання наслідків кризи, а й на розкриття суб'єктного потенціалу. Дані результати, попри їх обмежену статистичну "потужність", спонукають зробити ще один крок від суто "подолання кризи" до розкриття суб'єктивного потенціалу в інтеграції досвіду та особистісному зростанні.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження емпірично підтверджує наявність статистично значущих, хоча переважно помірних за силою взаємозв'язків між особистісними ресурсами (інтернальність, самоприйняття, прийняття інших) та показниками посттравматичного зростання. Найвиразніші кореляції зафіксовано для доменів «Особиста сила» та «Нові можливості», що дає підстави розглядати вказані характеристики як психологічні передумови ефективного опрацювання травматичного досвіду. Натомість виявлена автономність «Духовних змін» відносно параметрів соціальної адаптації підкреслює, що цей вимір зростання детермінується ширшими екзистенційними та соціокультурними чинниками, які виходять за межі інтрапсихічної адаптованості.

Встановлено, що розвиток особистісної адаптивності у межах центрованого на особі підходу виступає важливим ресурсом для фасилітації позитивних трансформацій. Отримані дані дозволяють стверджувати, що терапевтична робота, спрямована на розвиток суб'єктності, емоційного прийняття та

внутрішнього локуса контролю, сприяє розкриттю потенціалу для посттравматичного зростання. Водночас невисока сила виявлених кореляцій вказує на те, що адаптивність є допоміжним фактором, а не жорсткою детермінантою зростання. Це свідчить про те, що статичні риси адаптивності потребують «активації» через процесуальні характеристики терапевтичного контакту (емпатію, конгруентність, безумовне прийняття), які в межах ЦОТ виступають основними драйверами змін.

Перспективи подальших розвідок полягають у виході за межі оцінки статичних рис адаптованості та зміщенні фокусу на процесуальні характеристики терапевтичного контакту, зокрема на конгруентність, якість психологічного контакту, емпатію та організмичний процес оцінювання.

Оскільки, як ми наголошуємо, конструктне поле гуманістичного підходу, як джерело гіпотетичних предикторів ПТЗ, далеко не вичерпане, то представлену дослідницьку модель можна сміливо модифікувати новим набором предикторів, що стосуватимуться, зокрема, самоактуалізації, організмичної чутливості, конгруентності.

Також, наступним логічним кроком буде проведення лонгітюдних досліджень для відстеження реальної динаміки особистісних трансформацій у часі, причому дизайн таких досліджень має передбачати виокремлення латентних та модеруючих змінних, їх концептуалізація в межах гуманістичного підходу.

References :

- Flanagan, S., Patterson, T. G., Hume, I. R., & Joseph, S. (2015). A longitudinal investigation of the relationship between unconditional positive self-regard and posttraumatic growth. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 14(3), 191–200. <https://doi.org/10.1080/14779757.2015.1047960>
- Joseph, S. (2015). A person-centered perspective on working with people who have experienced psychological trauma and helping them move forward to posttraumatic growth. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 14(3), 178–190. <https://doi.org/10.1080/14779757.2015.1043392>
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041–1053. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006>
- Melnyk, Yu. B., & Stadnik, A. V. (2023). Bahatomirna shkala spryiniattia sotsialnoi pidtrymky [Multidimensional Scale of Perceived Social Support]. *KRPOCH*. <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2>
- Murphy, D., Demetriou, E., & Joseph, S. (2015). A cross-sectional study to explore the mediating effect of intrinsic aspiration on the association between unconditional positive self-regard and posttraumatic growth. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 14(3), 201–213. <https://doi.org/10.1080/14779757.2015.1051238>
- Naydonova, G., & Pohorilska, N. (2025). Post-traumatic growth monitoring during the war in Ukraine. *Proceedings of the 19th European Congress of Psychology*, 312. <https://doi.org/10.1024/2673-8627/a000085>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Novak, O. O., & Hukovskiy, O. V. (2018). Empirychne doslidzhennia rezultativ treninhu z bodynamiky. In *Work with War Traumas. Ukrainian Experience* (pp. 79–83). Zoloti vorota. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711685/>
- Rogers, C. R., & Dymond, R. F. (Eds.). (1954). *Psychotherapy and personality change*. University of Chicago Press.
- Slezackova, A., Malatincova, T., Millova, K., Svetlak, M., & Krafft, A. M. (2024). The moderating effect of perceived hope in the relationship between anxiety and posttraumatic growth during the Russian-Ukrainian war. *Frontiers in Psychology*, 15, 1440021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1440021>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., & Calhoun, L. G. (2017). The Posttraumatic Growth Inventory: A revision inter-

grating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, 30(1), 11–18. <https://doi.org/10.1002/jts.22155>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

Zwiercan, A., & Joseph, S. (2018). Focusing manner and posttraumatic growth. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 17(3), 191–200. <https://doi.org/10.1080/14779757.2018.1517659>

Дарвішов Наріман Рафік огли

Доктор філософії з психології, асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)

У ПРОСТОРІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ: ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ І РЕЛЯЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ЦЕНТРОВАНОГО НА ОСОБИСТОСТІ ПІДХОДУ

АНОТАЦІЯ

Передумови. Посттравматичне зростання розглядається як позитивна психологічна трансформація, що може виникати в процесі опрацювання травматичного досвіду та виявлятися у зміні самосприйняття, міжособистісних стосунків і життєвих орієнтацій. В умовах тривалого впливу війни в Україні особливої актуальності набуває дослідження особистісних і реляційних ресурсів, пов'язаних із такими трансформаціями. Перспективним теоретичним підґрунтям для їх осмислення є центрований на особистості підхід К. Роджерса, у межах якого адаптивність, самоприйняття, інтернальність, прийняття інших та якості міжособистісних відносин розглядаються як важливі ресурси особистісного розвитку.

Мета. Визначити характер і силу взаємозв'язків між показниками особистісної адаптивності, концептуально співвіднесеними з центрованим на особистості підходом, та загальним рівнем і окремими доменами посттравматичного зростання, а також окреслити потенційне значення виявлених особистісних ресурсів для психологічної допомоги особам із досвідом травматичних подій.

Методи. Дослідження виконано в межах кількісного кореляційного дизайну. Вибірку становили 103 громадяни України (90 жінок і 13 чоловіків), які добро-

вільно взяли участь в онлайн-дослідженні. Для оцінювання особистісної адаптивності застосовано методику соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймондс; посттравматичного зростання — Posttraumatic Growth Inventory (PTGI). Аналізувалися загальний показник ПТЗ та його домени: «Стосунки з іншими», «Нові можливості», «Особиста сила», «Духовні зміни» та «Позитивне ставлення до життя». Статистичний аналіз здійснювали із застосуванням дескриптивної статистики, критерію Шапіро–Уїлка, коефіцієнтів кореляції Пірсона та Спірмена; внутрішню узгодженість шкал PTGI оцінювали за допомогою коефіцієнта α Кронбаха.

Результати. Встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між загальною особистісною адаптивністю та посттравматичним зростанням ($r = .349$; $p < .001$), тоді як дезадаптивність була негативно пов'язана із загальним показником ПТЗ ($r = -.249$; $p < .05$). Найвиразніші позитивні зв'язки із загальним рівнем ПТЗ виявлено для домінування ($r = .362$), адаптації ($r = .351$), інтернальності ($r = .348$) та самоприйняття ($r = .345$). Аналіз окремих доменів показав, що «Особиста сила» найбільшою мірою пов'язана з адаптивністю ($r = .416$), самоприйняттям ($r = .392$) та прийняттям інших ($r = .389$), тоді як «Нові можливості» — з адаптивністю ($r = .402$), внутрішнім контролем ($r = .351$) і домінуванням ($r = .338$). Домен «Духовні зміни» продемонстрував переважно слабкі зв'язки з досліджуваними характеристиками особистісної адаптації.

Висновки. Результати засвідчують наявність переважно слабких і помірних взаємозв'язків між ресурсами особистісної адаптивності та посттравматичним зростанням, що вказує на концептуальну пов'язаність, але не тотожність цих феноменів. Найбільш послідовно з позитивними посттравматичними змінами пов'язані адаптивність, інтернальність, самоприйняття та прийняття інших, особливо щодо переживання особистої сили й відкриття нових можливостей. Водночас відносна автономність духовних змін свідчить про ймовірну роль ширших екзистенційних і соціокультурних чинників. Отримані результати можуть бути використані як емпіричне підґрунтя для подальшого дослідження ресурсів посттравматичного зростання та розроблення не директивних моделей його фасилітації в межах центрального на особистості підходу.

Ключові слова: посттравматичне зростання; центрований на особистості підхід; особистісна адаптивність; самоприйняття; інтернальність; прийняття інших; психологічна травма; психологічні ресурси.

Nariman Rafik oghlu Darvishov

PhD in Psychology, Assistant Professor, Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology, Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

IN THE SPACE OF POSTTRAUMATIC GROWTH: AN EMPIRICAL ANALYSIS OF PERSONAL AND RELATIONAL RESOURCES WITHIN THE PERSON-CENTERED APPROACH

ABSTRACT

Background. Posttraumatic growth is conceptualized as a positive psychological transformation that may emerge through the processing of traumatic experiences and manifest in changes in self-perception, interpersonal relationships, and life orientations. In the context of the prolonged impact of the war in Ukraine, investigating personal and relational resources associated with such transformations is particularly relevant. Carl Rogers' person-centered approach provides a promising theoretical framework for understanding these processes, as it considers adaptability, self-acceptance, internality, acceptance of others, and the quality of interpersonal relationships as important resources for personal development.

Objective. To determine the nature and strength of the relationships between indicators of personal adaptability, conceptually aligned with the person-centered approach, and both the overall level and specific domains of posttraumatic growth, as well as to outline the potential significance of the identified personal resources for providing psychological support to individuals with experience of traumatic events.

Methods. The study employed a quantitative correlational design. The sample comprised 103 Ukrainian citizens (90 women and 13 men) who voluntarily participated in an online survey. Personal adaptability was assessed using the Rogers–Dymond Social-Psychological Adaptation Scale, while posttraumatic growth was measured using the Posttraumatic Growth Inventory (PTGI). The analysis included the total PTG score and its five domains: Relating to Others, New Possibilities, Personal Strength,

Spiritual Change, and Appreciation of Life. Statistical analyses included descriptive statistics, the Shapiro–Wilk test, and Pearson’s and Spearman’s correlation coefficients. The internal consistency of the PTGI scales was assessed using Cronbach’s α .

Results. A statistically significant positive association was found between overall personal adaptability and posttraumatic growth ($p = .349$, $p < .001$), whereas maladjustment was negatively associated with the total PTG score ($r = -.249$, $p < .05$). The strongest positive associations with overall PTG were observed for dominance ($r = .362$), adaptation ($r = .351$), internality ($r = .348$), and self-acceptance ($r = .345$). Domain-level analysis showed that Personal Strength was most strongly associated with adaptability ($r = .416$), self-acceptance ($r = .392$), and acceptance of others ($r = .389$), whereas New Possibilities was associated with adaptability ($r = .402$), internal control ($r = .351$), and dominance ($r = .338$). The Spiritual Change domain demonstrated predominantly weak associations with the examined characteristics of personal adaptability.

Conclusions. The findings demonstrate predominantly weak to moderate associations between personal adaptability resources and posttraumatic growth, indicating that these phenomena are conceptually related but not equivalent. Adaptability, internality, self-acceptance, and acceptance of others showed the most consistent associations with positive posttraumatic changes, particularly with Personal Strength and the recognition of New Possibilities. At the same time, the relative autonomy of Spiritual Change suggests the potential contribution of broader existential and sociocultural factors. These findings may provide an empirical basis for further research into the resources underlying posttraumatic growth and for the development of non-directive models aimed at facilitating such growth within the person-centered approach.

Keywords: posttraumatic growth; person-centered approach; personal adaptability; self-acceptance; internality; acceptance of others; psychological trauma; psychological resources.

How to cite (як цитувати):

Darvishov, N. IN THE SPACE OF POSTTRAUMATIC GROWTH: AN EMPIRICAL ANALYSIS OF PERSONAL AND RELATIONAL RESOURCES WITHIN THE PERSON-CENTERED APPROACH. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 12(7), 136–148. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.7.8>

Дарвішов , Н. У ПРОСТОРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ: ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ І РЕЛЯЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ЦЕНТРОВАНОГО НА ОСОБИСТОСТІ ПІДХОДУ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 12(7), 136–148. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.7.8>

Дата отримання статті: 05.04.2026

Дата рекомендації до друку: 21.07.2026

Дата оприлюднення: 30.07.2026