

УДК 616-001-021.68-044.55:37.091.21]159.9.072«364»

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-7>

КІЛЬКІСНІ ТА ЯКІСНІ ПОКАЗНИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Готич Вікторія Олександрівна,

аспірантка кафедри соціальної психології

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

ORCID ID: 0000-0003-1295-6467

У статті надається опис емпіричних результатів дослідження посттравматичного зростання студентів в умовах війни, зокрема через аналіз кількісних і якісних емпіричних показників досліджуваного явища.

Методами дослідження виступали надійні та валідні методики, а саме: Опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory), автори Р. Тедескі та Л. Калхун, для кількісного оцінювання посттравматичного зростання; методика нарративного психологічного аналізу кризових/травматичних подій В. Шебанової, для якісного дослідження психологічного аналізу травматичних подій, які відбулися на життєвому шляху людини, та нарратив «Моя історія війни» – для якісного оцінювання посттравматичного зростання.

Визначено за допомогою Опитувальника посттравматичного зростання загальний індекс посттравматичного зростання й індекс інтенсивності посттравматичного зростання за трьома напрямками, які поділяються на такі шкали: 1) зміни в самосприйнятті – нові можливості, сила особистості; 2) міжособистісні стосунки; 3) зміни у філософії життя – духовні зміни та життєві цінності.

Досліджено інтроспекцію внутрішньої роботи студентів щодо особистісних трансформацій цінностей і усвідомлення їх проявів за допомогою нарративу «Моя історія війни».

Детально описано та зіставлено отримані результати. Визначено, що після проведеного дослідження якісні показники прояву посттравматичного зростання студентів доповнюють і підтверджують попередньо отримані кількісні емпіричні показники.

На підставі обговорення цих показників зроблено висновки про необхідність розвитку ефективних стратегій підтримки й інтервенції посттравматичного зростання для студентів, які пережили воєнний конфлікт. Дослідження такого роду є критично важливими для розуміння впливу воєнного конфлікту на молоде покоління та для розроблення програм, спрямованих на полегшення їхнього психологічного стану й адаптацію до умов війни.

Ключові слова: *посттравматичне зростання, студенти, війна, кількісні показники, якісні показники, нарратив, ідентичність.*

Hotych Victoria. Quantitative and qualitative indicators of post-traumatic growth of students in war conditions

The article describes the empirical results of the study of post-traumatic growth of students in war conditions, in particular through the analysis of quantitative and qualitative empirical indicators of the phenomenon under study.

The research methods used were reliable and valid methods, respectively: The Posttraumatic Growth Inventory by R. Tedeschi and L. Calhoun for quantitative assessment of posttraumatic growth; V. Shebanova's methodology of narrative psychological analysis of crisis/traumatic events for qualitative research of psychological analysis of traumatic events that occurred in a person's life; and the narrative "My War Story" for qualitative assessment of posttraumatic growth.

The Posttraumatic Growth Questionnaire was used to determine the overall PGI and the intensity index of posttraumatic growth in three areas, which are divided into the following scales: 1) changes in self-perception – new opportunities, personal strength; 2) interpersonal relationships; 3) changes in the philosophy of life – spiritual changes and life values. The empirical results obtained are reviewed and analyzed in detail.

The introspection of students' inner work on personal transformation of values and awareness of their manifestations through the narrative "My War Story" is studied.

It is determined that after the study, the qualitative indicators of the manifestation of post-traumatic growth of students complement and confirm the previously obtained quantitative empirical indicators.

Based on the discussion of these indicators, conclusions are drawn about the need to develop effective support strategies and post-traumatic growth interventions for students who have experienced military conflict. Research of

this kind is critical for understanding the impact of military conflict on the younger generation and for developing programs aimed at alleviating their psychological state and adaptation to war conditions.

Key words: *post-traumatic growth, students, war, quantitative indicators, qualitative indicators, narrative, identity.*

Вступ

Проблема посттравматичного зростання студентів у сучасних умовах війни є актуальною, оскільки в юнацькому віці ще формується власний світогляд, цінності, бачення майбутнього, переживається криза юнацького віку, тобто особистість не є стійкою до зовнішніх травмувальних подій і тільки викристалізовує індивідуальну психологічну стійкість.

На жаль, у зв'язку із життям в умовах війни студенти можуть стати свідками або жертвами багатьох деструктивних подій, що часто призводить до психологічних травм. Питання посттравматичного зростання серед студентів в умовах війни важливе з декількох причин, як-от: 1) психологічне здоров'я (студенти можуть переживати стрес, тривогу й інші психологічні проблеми після досвіду війни, проте психологічна підтримка може допомогти подолати ці труднощі); 2) навчання та розвиток (розуміння цього аспекту може допомогти університетським спільнотам інтегрувати підтримку та ресурси для студентів, які пережили воєнні події); 3) громадська та соціальна активність (студенти, які розвивають після травматичних подій, можуть стати активними членами суспільства, сприяти відновленню та миру у своїх громадах).

Отже, розуміння та реагування на проблему посттравматичного зростання серед студентів є важливим для їхнього самопочуття та внеску в суспільство загалом.

Методи та дослідження

У психологічній науці інтерес до позитивних наслідків пережитих травматичних подій з'явився із середини ХХ ст. Питання посттравматичного зростання досліджувалось: Р. Тедескі, Л. Калхун, С. Джозеф, П. Лінлі, М. Крістофер, А. Джарден, Н. Фінкель, Р. Вільямс та іншими.

Варто зазначити, що порівняно з науково-експериментальним підходом, який фокусує увагу на руйнівних аспектах травмувальних подій і переживань, у руслі якого здійснено найбільшу кількість сучасних досліджень, теоретичні дослідження та роздуми науковців щодо особистісного зростання людини, поштовхом якому слугує пережите горе, лихо, трагедія, страждання, лише починають розгортатися в сучасній науці.

Посттравматичне зростання в сучасному розумінні – це позитивні зміни людини, яка пережила травму, де фокус уваги зосереджено на ресурсах, на сильних сторонах особистості, на здатності психіки адаптуватися та справлятися з негараздами, перетворювати їх на потенціал для змін [1].

Одним із найбільш проблематичних аспектів вивчення посттравматичного зростання залишається побудова вичерпних теоретичних моделей цього феномену. Натепер у науковій літературі найбільше висвітлено три теоретичні моделі посттравматичного зростання, які активно розробляються та досліджуються: функціонально-дескриптивна модель Р. Тедескі, Л. Калхун; особистісно-центрована модель С. Джозеф; біопсихосоціальна модель М. Крістофер.

На нашу думку, усі описані моделі є компліментарними, адже вони, хоч і розглядають посттравматичне зростання під різними кутами зору, не суперечать одна одній [2].

Мета дослідження – здійснити аналіз кількісних і якісних емпіричних показників посттравматичного зростання студентів в умовах війни, а також цілісно розглянути багатофункціональність і специфіку досліджуваного явища у процесі нашого дослідження.

Результати

Відповідно до аналізу наукової літератури, ми розглядаємо феномен посттравматичного зростання особистості як багатовимірний конструкт. Основним теоретичним підґрунтям дисертаційного дослідження стала функціонально-описова модель посттравматичного зростання авторів Р. Тедескі та Л. Калхун.

З огляду на завдання нашого дисертаційного дослідження ми емпірично дослідили прояви та структуру посттравматичного зростання осіб студентського віку в умовах війни. Для цього було проаналізовано емпіричні дані основної вибіркової сукупності дисертаційного дослідження кількістю 143 студенти.

Кількісно рівень прояву посттравматичного зростання осіб студентського віку в умовах війни ми оцінювали за допомогою методики «Опитувальник посттравматичного зростання» авторів Р. Тедескі та Л. Калхун, оскільки психометричні властивості методики підтверджують її як ефективний психодіагностичний інструментарій оцінювання посттравматичного зростання.

На початку роботи було здійснено аналіз даних за даною методикою та визначено середнє значення загального бала методики вибірки студентів на час дослідження ($M = 64,1$) і стандартне відхилення ($SD = 20,5$) (табл. 1).

Таблиця 1

Середні значення та стандартні відхилення посттравматичного зростання студентів

| Психодіагностична методика | Середнє значення (M) | Стандартне відхилення (SD) | Максимальне значення | Мінімальне значення |
|--|----------------------|----------------------------|----------------------|---------------------|
| Опитувальник посттравматичного зростання | M = 64,1 | SD = 20,5 | 98 | 20 |

Згідно з методикою можемо здійснити розподіл усіх отриманих результатів за рівнями прояву посттравматичного зростання студентів в умовах війни на три рівні: низький – від 0 до 32; середній – від 33 до 63; високий – від 64 до 105.

У нашому дослідженні виявлено такі результати (рис. 1):

- тільки 11% респондентів повідомляють про низький рівень прояву посттравматичного зростання;

- 34% опитуваних зазначають середній рівень прояву посттравматичного зростання;

- у 55% зафіксовано високий рівень прояву посттравматичного зростання.

Отже, бачимо, що більшість респондентів відзначила у своїй особистості помірні та високі позитивні зміни в умовах війни.

Це цілком узгоджується з функціонально-описовою моделлю посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхун, які розглядають травматичну подію як поштовх до зміни початкової життєвої схеми, а посттравматичне зростання – як наслідок когнітивної спроби переоцінити дотравматичні переконання особистості про себе та світ. Чим сильніший виклик для базових уявлень і переконань особистості, тим вища ймовірність можливості посттравматичного зростання (далі – ПТЗ) [4].

Методика передбачає визначення загального індексу ПТЗ й індекс інтенсивності посттравматичного зростання за 3 напрямками, які поділяються на 5 шкал: 1) зміни в самосприйнятті – нові можливості, сила особистості; 2) міжособистісні стосунки; 3) зміни у філософії життя – духовні зміни та життєві цінності. Розглянемо детальніше отримані емпіричні результати.

Напрямок «Зміни у сприйнятті власного «Я»», шкала «Нові можливості», де середнє значення $M = 15,6$; стандартне відхилення $SD = 10,6$. Можемо визначити рівень значення даних респондентів за цією шкалою: низький рівень – 11% (16 респондентів), середній рівень – 29%

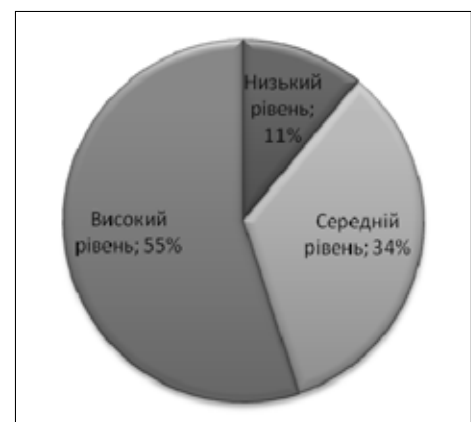


Рис. 1. Співвідношення даних прояву посттравматичного зростання студентів в умовах війни

(41 респондент); високий рівень – 60% (86 респондентів). Тобто більшість відзначила, що після кризової ситуації з'явилися нові інтереси, зросло почуття впевненості в собі, у власних можливостях позитивно впливати на своє життя та змінювати те, що можна змінити, і приймати як даність те, що змінити жодним чином неможливо.

Шкала «Сила особистості» має середнє значення $M = 12,6$ та стандартне відхилення $SD = 2,1$. За даною шкалою визначено рівень значень: низький – 11% (16 респондентів); середній – 65% (93 респондентів); високий – 24% (34 респонденти). Розцінюємо ці дані як те, що більша половина респондентів стали краще розуміти, що можуть подолати життєві труднощі, зрозуміли, що вони значно сильніші, ніж уважали досі.

Напрямок «Зміни міжособистісних відносин», шкала «Ставлення до інших», із середнім значенням $M = 24,5$ і стандартним відхиленням $SD = 9,2$. Сукупність значень вибірки розділилась так: низький рівень – 19% (27 респондентів), середній рівень – 55% (79 респондентів); високий рівень – 26% (37 респондентів). Як показують результати, опитувані стали більше розраховувати на інших людей, відчувати більшу близькість з оточенням, охочіше виражати свої емоції, почали докладати більше зусиль для встановлення взаємин із людьми, частіше визнавати, що потребують підтримки та допомоги, стали більше цінувати інших людей.

Напрямок «Зміни у філософії життя», шкала «Духовні зміни», середнє значення $M = 5$, стандартне відхилення $SD = 1,4$. За даною шкалою визначено рівень значень: низький – 25% (36 респондентів); середній – 45% (63 респонденти); високий – 30% (44 респонденти), тобто більшість респондентів стали краще розуміти духовні проблеми, стали більше вірувати.

Напрямок «Зміни у філософії життя», шкала «Життєві цінності», середнє значення $M = 10,5$, стандартне відхилення $SD = 0,7$. За даною шкалою визначено рівень значень: низький – 9% (13 респондентів); середній – 46% (66 респондентів); високий – 45% (64 респонденти). Практично в усіх опитуваних змінилися життєві пріоритети, зросло бажання цінувати кожен прожитий день, намагатися зробити його більш змістовним.

На наступному етапі роботи у процесі інтегративної соціально-психологічної програми групової роботи під час формувального експерименту ми зосередили увагу на якісних показниках посттравматичного зростання студентів. Учасникам групової роботи було запропоновано методику наративного психологічного аналізу кризових/травматичних подій В. Шебанової.

Під час дослідження учасники змогли виявити своє ставлення до кризових/травматичних подій (зокрема, перебування близьких у зоні окупації; безпосередня участь у бойових діях когось із батьків; вимушена зміна місця проживання; симптом фантомної сирени тощо), описали та проранжували емоційні реакції, які спричиняє подія, змогли проаналізувати свої поведінкові моделі та ресурси, виокремили те, що не дозволяє відпустити ситуацію.

Цю ж методику застосовано повторно після закінчення всіх занять групової роботи. За зворотним зв'язком з учасниками було відзначено зміни в їхньому ставленні до травматичних подій на краще, значно зріс перелік внутрішніх і зовнішніх ресурсів, емоційні реакції щодо подій стабілізувались, виокремився внутрішній план дій у кризових ситуаціях, з'явилося розуміння шляхів подолання перешкод до посттравматичного зростання.

З дотриманням одного з основних принципів нашої групової роботи, окрім принципу врахування характеристик травми, особи та середовища та принципу розбудови мережі соціальних ресурсів, а саме наративно-ментативного принципу, учасникам було запропоновано створити наратив «Моя історія війни».

Історії війни студентів ми розглядали у двох аспектах: як метод діагностики основних травм респондентів, які зумовлені початком війни та продовженням життя в умовах воєнного стану; як інструмент, що допоможе студенту дистанціюватися від подій, здійснити реконструкцію їх і свого досвіду зіткнення з війною, ідентифікувати власні ціннісні зміни.

Зокрема, ми досліджували інтроспекцію внутрішньої роботи студентів щодо особистісних трансформації цінностей і усвідомлення їхніх проявів. Відповідно, в описах студенти

розкривали найбільш яскраву травматичну ситуацію від початку повномасштабної війни; опис переживань і відчуттів, фізіологічних реакцій, які зумовлювались травмувальною ситуацією; описували роздуми, спричинені подіями, що вдалося переосмислити, а що ще ні; позитивні зміни в собі, у загальній картині світу, у своїй поведінці, нові моделі поведінки в повсякденному житті.

Погоджуємось із сучасними й актуальними вітчизняними дослідженнями В. Кутішенко, І. Власенко, Н. Вінник, що створення наративів про переживання війни виконують не тільки діагностичні функції, але і є дієвим інструментом, що допомагає студентам здійснити реконструкцію подій і деякою мірою дистанціюватися від них, узагальнити досвід зіткнення з війною та життя у воєнному стані, виокремити власні ціннісні зміни, використовувати в життєдіяльності прояви цих трансформацій [3].

Загалом, після проведеного дослідження можемо стверджувати, що якісні показники прояву посттравматичного зростання студентів доповнюють і підтверджують попередньо отримані кількісні емпіричні показники.

Висновки

Отже, після здійснення аналізу кількісних і якісних емпіричних показників посттравматичного зростання студентів в умовах війни у процесі нашого дослідження ми виявили їхню взаємодоповнюваність.

Подальші перспективи досліджень убачаємо у вивченні способів подолання негативних наслідків і травм, сприянні розвитку посттравматичного зростання студентів в умовах війни.

Література:

1. Горбунова В., Климчук В. Посттравматичний стресовий розлад versus: посттравматичне зростання. UR: http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/6206/1/zbir_psiholog1_p019-022.pdf.
2. Готич В. Посттравматичне зростання: концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. *Психологічні студії*. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2023. № 1. С. 21–28.
3. Трансформація цінностей студентів в умовах реконструкції ними травматичних подій початку війни в Україні / В. Кутішенко та ін. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина». 2022. № 9 (14). С. 614–633.
4. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 1. P. 1–18.