

ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Рева М.М.

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г. Короленка*

mreviewera@ukr.net

Актуальність проблеми. В останні роки в Україні поряд із дослідженнями посттравматичного стресу все більш актуальним стає вивчення феномену посттравматичного зростання, під яким розуміють позитивні зміни в результаті боротьби із травматичним досвідом. Більшість досліджень цього процесу проводилися з дорослими особами (Р. Тедескі та Л. Калхун, 2006; В.С. Хельгесон, К.А. Рейнольдс і П.Л. Томіч, 2006; С. Кневельсруд, А. Лідл і А. Меркер, 2010), однак результати деяких наукових розвідок свідчать, що молодь також демонструє зміни, які можуть бути описані феноменом посттравматичного зростання (Р.П. Кілмер та В. Гіль-Рівас, 2010).

Учені намагалися не лише оцінити цей феномен, а й вивчити його причини та встановити чинники, які сприяють посттравматичному зростанню у юності. Дослідження засвідчили зміни, подібні до посттравматичного зростання, у молоді, яка пережила стихійні лиха (Р.П. Кілмер та В. Гіль-Рівас, 2011), автокатастрофи (Е. Салтер і П. Сталлард, 2004), терористичні акти (С.З. Левін, А. Лоуфер, Е. Стейн, Я. Хамама-Раз, З. Соломон, 2008), онкологію (Д.З. баракат, М.А. Альдерфер, А.Е. Казак, 2006), втрату батьків чи близьких родичів (Р.П. Кілмер, Л. Калхун, Р. Тедескі, Р. МакАнулті, В. Гіль-Рівас, 2006), а також деякі інші травматичні події. Водночас, досліджень, присвячених вивченню особливостей посттравматичного зростання студентської молоді в умовах повномасштабного вторгнення та тривалого воєнного стану, в українській психології на сьогодні немає.

У зв'язку з цим **метою статті** є розкриття особливостей посттравматичного

зростання студентської молоді в умовах воєнного стану.

Результати дослідження. Термін «посттравматичне зростання» виник порівняно недавно, однак сам цей феномен має історичне підґрунтя в психології, філософії та інших галузях знань. Так, у концепціях посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхун виділили три категорії, за якими пропонують його вимірювати — зміни в собі, зміни в міжособистісних стосунках і змінена філософія життя [4; 8]:

1. *зміни в собі* характеризують поліпшене уявлення про власну силу чи здібності, що відповідно покращує самооцінку компетентності людини;

2. *зміни в міжособистісних стосунках відображають* покращення як глибини, так і якості стосунків завдяки усвідомленню їх важливої ролі;

3. *зміни у філософії життя* передбачають підхід до розуміння травматичної події як пошуку нового сенсу у житті, оскільки отримання нового бачення зміненої реальності може полегшити застосування адаптивних стратегій подолання та стимулювання посттравматичного зростання.

Коли йдеться про посттравматичне зростання, має значення масштаб травмуючої події. Дослідники Дж. Шекспір-Фінч, С.Г. Сміт, К.М. Гоу та Г. Ембелтон наголошують, що подія має бути настільки гнітючою, щоб кинути виклик існуючим цілям, переконанням і загалом здатності людини справлятися з лихом, або ж спричинити зміни в її погляді на світ і на себе, щоб відбулося посттравматичне зростання [7]. Ця ідея підкреслює думку про те, що травматичні події здатні дати людині нову мету та силу, підштовхуючи її до пошуку можливостей упоратися зі складними викликами поза межами людських сил. Такий підхід дає людині змогу усвідомити, що саме робить її життя вартим того, щоб жити, і в процесі надихає жити тим життям, яким людина буде пишатися.

За результатами досліджень П. Лушин та Я. Сухенко дійшли висновку про те, що травматична подія може стати передумовою для незворотних змін особистості чи її розвитку; посттравматичний процес не є однозначним і може бути реалізований у потоці відносно позитивних і негативних перехідних форм; відчуття повного глухого кута або блокування процесу фасилітації є однією із

форм переживання травми; може бути присутня чутливість до випадкових подій і ритму їх зміни [6].

Теоретичні та концептуальні праці, пов'язані з посттравматичним зростанням у підлітків та молоді, виходили з теоретичних положень посттравматичного зростання у дорослих. Було підтверджено, що травматичні події можуть похитнути внутрішній світ молодої людини і навіть змінити її центральні припущення, або основні переконання щодо себе, інших, свого світу та сенсу свого життя. Однак так само вони можуть стимулювати і спроби впоратися чи адаптуватися [2].

Як підкреслюють Р. Тедескі та Л. Калхун, посттравматичне зростання відбувається в результаті боротьби з травмою та її наслідками, а не тільки з досвідом самої травми. Звідси випливає, що посттравматичне зростання можливе тоді, коли особа починає боротися зі своєю новою реальністю і працює над тим, щоб зрозуміти, що сталося, а також тоді, коли вона здійснює когнітивну обробку травматичних переживань [3]. Через такий довільний і конструктивний процес роздумів відбувається осмислення події, що має результатом зміну схеми, яка консолідує перетворені погляди на себе, інших, а також новий спосіб життя [9].

Війна — це завжди травматична подія, однак за різних умов для різних осіб вона може мати різні наслідки. Відтак, після травматичних воєнних подій відповіді та реакції молодих людей у різні вікові періоди також є різними. Частково так трапляється через когнітивні та емоційні особливості молодих людей, які визначають різний ступінь розуміння та прийняття такого досвіду. Однак останні дослідження виявили низку основних складників цього процесу, включно з тими, які виявляються актуальними як для молоді, так і для дорослих, зокрема, процеси обмірковування [5].

Проте дослідники сходяться на думці про те, що подібні процеси залежать від саморозуміння та самоусвідомлення. Оскільки ж основні робочі моделі щодо себе у молодих людей ще можуть бути невстановлені, можна припускати, що посттравматичне зростання буде залежати від взаємодії зі значущими дорослими. Дійсно, реакція молодої особи на травматичну подію, розуміння і усвідомлення

того, що сталося, а також варіанти шляхів подолання суттєво залежатимуть від найближчих дорослих.

Деякі науковці ставлять під сумнів можливість посттравматичного зростання серед молоді, пояснюючи зростання нормативним дозріванням, хоча наявні емпіричні дані вказують, що посттравматичне зростання відображає процес поза нормативним зростанням [2]. Звідси слідує, що найбільшої уваги потребують особливості посттравматичного зростання саме студентської молоді, оскільки студентський період припадає на етап інтенсивних змін молоді особистості, які будуть залежати від того, як молоді люди аналізують і оцінюють травматичні події, наскільки усвідомлюють власні думки, переживання і стратегії регулювання власних емоцій і чи знаходять конструктивні способи їх вираження. Крім того, студентська молодь є більш відкритою до змін, оскільки зазвичай їхні погляди на світ ще знаходяться на стадії розвитку, що може бути фасилітуючим чинником для потенційного зростання.

Як свідчать дослідження українських науковиць Ю. Котовської та О. Матласевич, цікавою є динаміка емоційного фону молоді протягом двох років війни та в умовах воєнного стану в Україні: якщо на першому році війни емоційний фон був наповнений тривожно-депресивними емоціями (страхом, соромом, виною), які молодь переживала фонові, з низькою мірою усвідомлення та вираження, то вже на другому році війни зростає частота швидких негативних емоцій (гнів, відраза, презирство). При цьому зростає також частка та частота прояву позитивних емоцій (інтересу, радості), однак ці емоції стають менш бурхливими у вираженні. Подібне може свідчити про нормальні реакції психіки на критичні життєві ситуації, а також про виснаження адаптаційних ресурсів особистості від тривалого впливу травматичних подій [1].

Висновки. Отже, динаміка посттравматичних особистісних змін у студентському віці супроводжується зміною пріоритетів та пошуком нових цінностей. Проведене теоретичне дослідження не вичерпує усіх питань окресленої проблеми. Перспективним у змісті цієї проблематики є виявлення зв'язків між посттравматичним зростанням та індивідуально-психологічними

характеристиками студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Котовська, Ю., Матласевич, О. Особливості посттравматичного зростання студентської молоді в умовах війни: результати емпіричного дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Випуск 21. С. 154-164. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.21.19>
- 2) Alisic, E., Boeije, H.R., Jongman, M.J. & Kleber, R.J. (2011). Children's perspectives on dealing with traumatic events: A qualitative study. *Journal of Loss and Trauma*, 16, 477-496. <https://doi.org/10.1080/15325024.2011.576979>
- 3) Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G. (2006). The Foundations of Posttraumatic Growth: An Expanded Framework. In *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* / L.G. Calhoun & R.G. Tedeschi (Eds.), (pp. 3-23). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- 4) Grace, J.J., Kinsella, E.L., Muldoon, O.T., & Fortune, D.G. (2015). Post-traumatic growth following acquired brain injury: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 6, 1162. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01162>
- 5) Kilmer, R.P., Gil-Rivas, V. (2010). Exploring posttraumatic growth in children impacted by Hurricane Katrina: Correlates of the phenomenon and developmental considerations. *Child Development*, 81 (4), 1211-1227.
- 6) Lushyn, P., Sukhenko, Y. (2021). Post-Traumatic Stress Disorder and Post-Traumatic Growth in Dialectical Perspective: Implications for Practice. *East European Journal of Psycholinguistics*, 8 (1), 57-69. <https://doi.org/10.29038/eejpl.2021.8.1.lus>
- 7) Shakespeare-Finch, J., Smith, S.G., Gow K.M. & Embelton G. (2003). The Prevalence of Post-Traumatic Growth in Emergency Ambulance Personnel. *Traumatology*, 9 (1), 58-71. <https://doi.org/10.1528/trau.9.1.58.21634>
- 8) 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.
Watkins, E.R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ ІЗ РІЗНОЮ МОТИВАЦІЄЮ СПІЛКУВАННЯ Руденька А. С.

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка*

annarudenska74@gmail.com

Актуальність дослідження зумовлена тим, що в старшому підлітковому віці відбувається активний розвиток емоційної сфери, тісно пов'язаний із мотивами спілкування. Різна мотивація зумовлює специфіку емоційного реагування, регуляції та міжособистісної взаємодії. Вивчення цих особливостей є важливим для своєчасної психологічної підтримки та формування емоційної компетентності старшокласників.

Емоції, як зазначає О.С. Біда, розглядаються як суб'єктивні реакції людини та тварин на внутрішні та зовнішні стимули, що відображають значущість ситуацій та слугують основним механізмом внутрішньої регуляції поведінки, спрямованої на задоволення потреб. Вони поділяються на прості й складні, позитивні й негативні, стеничні й астеничні. Наприклад, страх або радість можуть сприяти активності або пригнічувати її, впливаючи на загальний стан організму [1, с. 38].

За М.Е. Вайнер, емоції також поділяються на нижчі (що виникають при задоволенні фізіологічних потреб) та вищі (пов'язані з духовними потребами). Вони здатні відображати позитивні чи негативні оцінки об'єктів, ситуацій і життєвих обставин, виявляючись через міміку, пантоміміку, голос та поведінкові реакції. Різноманіття емоцій включає страх, настрій, пристрасть, афект тощо, кожен із яких має свої особливості прояву та впливу на діяльність людини.