

<https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.6>

УДК 159.92:316.647.5

Оксана Щотка
Ярослава Андрєєва

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНИМ ЗРОСТАННЯМ У АСПІРАНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Щотка Оксана, Андрєєва Ярослава. Взаємозв'язок між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням у аспірантів в умовах війни в Україні.

Вступ. Актуальним в умовах війни в Україні є дослідження особистісних чинників подолання наслідків негативного впливу травматичних подій на життя та навчально-наукову діяльність аспірантів.

Мета – емпірично встановити характер взаємозв'язку між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням у аспірантів в період відновлення навчання після деокупації регіону.

Методи. Наративне інтерв'ю «Вплив стресу війни на ваше життя», комплекс психодіагностичних методик, таких як: «Госпітальна шкала тривоги і депресії» (Zigmond & Snaith); «Шкала задоволеності життям» (Diener, Emmons, Larsen, Griffin); «Шкала посттравматичного зростання» (Tedeschi & Calhoun). Зібраний якісний матеріал підлягав контент-аналізу за заздалегідь визначеними критеріями. Для статистичної обробки даних застосовано кореляційний аналіз методом Пірсона.

Результати. Встановлено помірний позитивний зв'язок між задоволеністю життям та інтегральним показником посттравматичного зростання особистості; виявлено тісний значущий зв'язок задоволеності життям зі здатністю до посттравматичного зростання у сферах «цінність життя» та «цінність відносин».

Висновки. Психологічна підтримка аспірантів в умовах війни має бути спрямована водночас на підтримку ресурсів відновлення та ресурсів зростання: продуктивних копінгів, прийняття реальності, позитивної реінтерпретації травматичного досвіду.

Ключові слова: травматична подія, відновлення, посттравматичне зростання, задоволеність життям, копінг-стратегії, трансформація особистості, аспіранти.

Shchotka, Oksana, Andriieva, Yaroslava. The relationship between PhD students' life satisfaction and post-traumatic growth in war conditions in Ukraine.

Introduction. The study of personal factors in overcoming the negative impact of traumatic events on life and education and scientific performance of PhD students appears very relevant in the conditions of the war in Ukraine.

Aim. To empirically determine the nature of the relationship between PhD students' life satisfaction and post-traumatic growth during the resumption of studies after the deoccupation.

Methods. Narrative interview «The Impact of War Stress on Your Life», "Hospital Anxiety and Depression Scale» (Zigmond & Snaith), «Life Satisfaction Scale» (Diener, Emmons, Larsen, Griffin), and «Post-Traumatic Growth Scale» (Tedeschi & Calhoun). The collected qualitative material was subject to content analysis according to predetermined criteria. The Pearson correlation analysis was used for statistical data processing.

Results. A moderate positive relationship was established between PhD students' life satisfaction and the integral indicator of post-traumatic personality growth. There were close significant relationships between PhD students' life satisfaction and their post-traumatic growth in the "value of life" and "value of relationships" areas.

Conclusions. Psychological support for PhD students in war conditions should be aimed at supporting their recovery and growth resources, which include productive coping, acceptance of reality, and positive reinterpretation of traumatic experience.

Key words: traumatic event, recovery, post-traumatic growth, life satisfaction, coping strategies, personality transformation, PhD students.

Вступ. Психологічна травматизація під впливом стресорів війни є неминучою і обумовлює такі негативні наслідки як зниження якості життя та погіршення психологічного здоров'я у здобувачів вищої освіти. Наслідки травматизації виявляють себе у зниженні продуктивності навчальної діяльності, падінні адаптаційних можливостей молодого особистості, її самоефективності. Мінімізація наслідків впливу травматичних подій війни на якість життя та навчальну діяльність є важливою життєвою задачею молодих людей, а також актуалізує завдання організації ефективної соціально-психологічної підтримки в університетах країни, які відновили свою діяльність в деокупованих регіонах.

Особливість травматичної події полягає в тім, що вона несе суб'єктивну небезпеку життю, фізичному чи психічному здоров'ю своєму або близьких (Підлісецька, 2014). Як показують дослідження переживання людьми такої події, у більшості з них сила симптомів знижується з часом і симптоми проходять протягом місяця, людина відновлюється (Климчук, 2021). Однак у частини людей реакції, що виникли під час травматичної події, зберігаються і сприяють розвитку різного виду розладів адаптації. Найбільш вивченим віддаленим наслідком травми війни є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Протилежним до ПТСР варіантом переживання особистістю травматичних подій є шлях особистісного зростання. Така альтернатива переживання травми війни є бажаною, але значно менш вивченою у психології.

Успішна адаптація та особистісне зростання після травматичної події почали активно вивчатися лише наприкінці 90-х років минулого століття (Joseph et al., 1993; Tedeschi & Calhoun, 1996). Так, R.G.Tedeschi & L.G. Calhoun (2004) вперше обґрунтували, що крім втрати, болі та страждання, людина від травматичного досвіду може мати позитивні наслідки.

В Україні проблема надбань після пережитої травми актуалізувалася в науковому психологічному просторі з 2014 року, з часу початку військових дій росії проти нашої країни (Зубовський, 2018; Климчук, 2001; Мельник, 2019; Титаренко, 2019, 2020; Панок & Ткачук, 2021; Сандал, 2021).

Позитивні наслідки впливу травматичних подій зазвичай описують через процеси «відновлення» та «посттравматичне зростання», відмінність між якими є суттєвою. Відновлення (resilience) – це динамічний процес виникнення нових сил в ситуації нових ризиків, процес нерівномірний, що забезпечує повернення особистості до стану, який передував стресу (Masten, 1989; Werner, 1995). Тоді як посттравматичне зростання – це досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами, коли розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищує рівень, який був до того, як у житті людини виникла криза. R.G.Tedeschi & L.G. Calhoun (2004) окреслили шість напрямів змін внаслідок позитивної переробки травми: підвищення цінності життя, збагачення духовного життя, зростання цінності відносин, зростання почуття особистої сили; зміна життєвих пріоритетів. Отже, зростання після травми може стосуватися основних сфер життєвих відносин особистості: ставлення до інших; погляд на себе; ставлення до світу.

Емпірично виявлено, що незначні травми не ведуть до посттравматичного зростання, оскільки не провокують сильного стресу, і людина справляється з ними звичними засобами копіngu (Joseph & Butler, 2010). У випадку посттравматичного росту ми маємо справу з трансформаційними процесами в особистості, з перетвореннями в системі її життєвих цінностей, переваг, образу себе та світу. Необхідність в цьому виникає внаслідок травматичного руйнування системи «Я» та її звичних відносин зі світом. Перед людиною постає завдання, долаючи страждання, зберігати контакт з реальністю, шукати нові смисли та рухатися до створення нової цілісної картини себе та світу, яка б відображала змінену реальність.

Переважає більшість емпіричних досліджень посттравматичного зростання сфокусована на пошуку його чинників. Як показує мета-аналіз P.A. Linley & S. Joseph, (2004), а також V. S. Helgeson, K. A. Reynolds & P.L. Tomich (2006), серед умов посттравматичного зростання є тип та інтенсивність травматичної події, соціальна підтримка, способи опанування стресом та особистісні ресурси (когнітивна оцінка загрози, шкоди і контрольованості ситуації; когнітивне опрацювання травматичних спогадів; фокусування на проблемі; оптимізм; релігійність; копінг-стратегії позитивної реінтерпретації, прийняття та заперечення).

Цінність для нашого дослідження мають теоретико-прикладні моделі, що доводять роль організаційного виміру у мінімізації дії травматичних подій та сприянні посттравматичному зростанню особистості. Зокрема, це модель травмоутливої освітньої організації та травмоінформованого організаційного середовища, де окреслена суть та етапи формування турботливої організаційної культури (Климчук, 2021). А також профілактичний підхід до забезпечення психологічного благополуччя, обґрунтований в концепції Healthy organization, яка проаналізована українською вченою Л. Карамушкою (2021).

У своєму дослідженні ми спиралися на тісну пов'язаність уявлення про задоволеність життям особистості з поняттями «якість життя», «психологічне благополуччя», «щастя» (Ogińska-Bulik & Juczyński, 2010). Задоволеність життям будемо розуміти як когнітивну складову відчуття психологічного благополуччя людини. Окрім когнітивної складової, психологічне благополуччя також включає емоційну складову, що проявляється як наявність позитивного афекту та відносна відсутність негативного (Аргайл, 2003). Задоволеність життям відображає рефлексивне судження людини про те, що її життя та обставини складаються добре (Diener & Lucas, 1999; Ogińska-Bulik, 2014). Можна сказати, що це щастя з позиції досвіду, а не з позиції відчуттів. Задоволеність життям в термінах психології враховує суб'єктивну оцінку життя в цілому або окремих його аспектів. Водночас відмітимо, що задоволеність життям відображає і суб'єктивну оцінку минулого, поточного стану речей та майбутні можливості для себе (Титаренко, 2018).

У психології існувало немало спроб встановити взаємозв'язок між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням, але всі вони не дали чіткого уявлення про характер відносин між цими змінними. Існує значна кількість емпіричних доказів наявності тісного позитивного кореляційного зв'язку між посттравматичним зростанням та психологічним благополуччям (Tomich & Helgeson, 2004; Urcuyo, Boyers, Carver & Antoni, 2005). Однак слід відмітити, що існують й інші дослідження, які показали негативну кореляцію між зростанням та якістю життя (Tomich & Helgeson, 2002). Названий вже вище мета-аналіз емпіричних досліджень (Helgeson, Reynolds & Tomich, 2006) показує, що якість життя не є суттєво пов'язаною з інтенцією особистості до посттравматичного зростання. Більшість досліджень задоволеності життям та посттравматичного зростання стосується переживання наслідків соматичних загроз (важкі хвороби) (Ogińska Bulik, 2014), а не прологованих у часі травматичних подій соціогенного походження, до яких відносяться військові дії. Отже, характер взаємозв'язку між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням потребує уточнення, особливо в контексті дії особливого стресора війни на особистість молодшої людини та її діяльність.

Актуальність та недостатня вивченість проблеми обумовили таку **мету дослідження** – встановити характер взаємозв'язку між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням у здобувачів третього рівня вищої освіти (аспірантів) після деокупації регіону, в умовах відновлення навчання.

Завдання дослідження. Дослідження було спрямоване на вирішення таких завдань:

- 1) відстежити наслідки впливу травматичних подій війни на життя аспірантів;
- 2) оцінити посттравматичне зростання, задоволеність життям та психоемоційну стабільність аспірантів після пережитих травматичних подій;
- 3) емпірично встановити міру пов'язаності посттравматичного зростання з суб'єктивним благополуччям аспірантів.

Методи та організація дослідження. В емпіричному дослідженні було застосовано якісні та кількісні методи дослідження.

Якісний підхід в дослідженні реалізовувався шляхом використання нарративного інтерв'ю «Вплив стресу війни на ваше життя». У дослідженні застосовано комплекс психодіагностичних методик: для оцінки психоемоційного благополуччя було використано «Госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS)» (Zigmond & Snaith, 1983); для визначення когнітивної оцінки життєвого благополуччя – «Шкалу задоволеності життям» (SWLS) (Diener, Emmons & Larsen, 1985); для з'ясування рівня посттравматичного зростання – «Шкалу посттравматичного зростання» (Post Traumatic Growth Inventory, Tedeschi & Calhoun, 1996). Адаптація названого психодіагностичного інструментарію була здійснена Зливковим В.Л., Лукомською С.О., Федан О.В. (2016). Зібраний якісний матеріал підлягав контент-аналізу за

заздалегідь визначеними критеріями. Для статистичної обробки даних нами було застосовано кореляційний аналіз методом Пірсона.

Емпіричне дослідження було організовано в декілька етапів. На першому етапі було здійснено якісний аналіз впливу травматичних подій війни на життя аспірантів, на другому – здійснено психодіагностичну оцінку задоволеності життям, психоемоційного благополуччя та посттравматичного зростання аспірантів; на третьому етапі – визначено ступінь пов'язаності між задоволеністю життям під час війни та рівнем посттравматичного зростання особистості.

Вибірка дослідження. Дослідженням було охоплено 66 аспірантів різних освітніх програм денної та заочної форми навчання Ніжинського державного університету. Досліджувані – мешканці різних регіонів України, але переважно Чернігівської, Сумської та Київської областей. За статтю респонденти були розподілені так: жінки – 44%; чоловіки – 56%. За віком: 20-25 років – 25%; 26-30 років – 44%; 31-40% – 14%; 41-50% – 11%; старше 50 років – 6%.

Дослідження організовано дистанційно із застосуванням гугл-форми та електронного листування. Дослідження було проведене у квітні-травні 2022 року (другий-третій місяці після початку повномасштабної війни в Україні). На момент проведення дослідження Чернігівську, Сумську та Київську області було деокуповано та відновлено навчальний процес в університеті. Усі респонденти знаходилися в Україні на підконтрольних територіях в умовах відносної безпеки та долучилися до навчального процесу дистанційно. За шкалою віддаленості від травматичної події період трьох місяців є важливим для її проживання та переосмислення. За несприятливих обставин гострий стрес може поглибитися у посттравматичний стресовий розлад, а за наявності особистісних ресурсів та необхідної соціально-психологічної підтримки в організації можемо сподіватися на постстресове відновлення якості життя особистості.

Результати дослідження та їх обговорення.

1. Якісний аналіз впливу травматичних подій війни на життя та діяльність здобувачів освіти.

Контент-аналіз оповідей виявив наявність в досвіді усіх опитаних травматичних подій різної інтенсивності та накладання таких подій у часі. Частотність описаних аспірантами подій війни, що викликали найбільш інтенсивні переживання, представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати контент-аналізу результатів наративного інтерв'ю щодо впливу війни на життя аспірантів

| Події війни, що викликали найбільш інтенсивні переживання | Кількість висловлювань | % від загальної кількості висловлювань |
|--|-------------------------------|---|
| Втрата близьких та знайомих людей: «загибель тітки», «втрата друга», «як ховають дитину біля дому» тощо | 10 | 15,0% |
| Загроза власному життю: «вибухи», «ночі під обстрілами», «бомбардування», «авіаудар», «приліт ракети поруч», «прохід повз нас колони військової техніки», «три тижні у бомбосховищі» тощо | 30 | 45,5% |
| Загроза життю близьких людей: «сльози моєї дитини», «страх за рідних в окупації», «відсутність зв'язку з тими, хто в місцях бойових дій», «хвилювання про родичів, що переїхали в іншу країну» тощо | 14 | 21,0% |
| Втрата безпечної картини світу: «бачити щоденно страждання, смерті людей, особливо дітей», «горе матерів», «згвалтування жінок», «смерть молодих військових», «потрясли злочини у Бучі, Ірпіні, події в Маріуполі» | 22 | 33,3% |
| Вимушена міграція | 4 | 6,0% |

Як видно з таблиці, травматичний досвід аспірантів містить події, пов'язані із переживанням втрати близьких та знайомих людей (15,0%), відчуттям загрози особистому життю (45,5%), відчуттям загрози життю близьких людей (21,0%). У чотирьох відсотків опитаних найгостріші переживання пов'язані з вимушеною міграцією, втратою домівки. Саме такого роду події пов'язують з найглибшими травматичними наслідками (Климчук, 2021). Третина опитуваних назвала найбільш травматичним для себе досвідом руйнування безпечної картини світу та необхідність прийняття нової реальності: «складно прийняти саму війну як явище», «усвідомити, що війна – це наша реальність».

Проведений аналіз станів, пов'язаних з названими вище подіями, виявив у значній частині респондентів наявність «почуття незахищеності», «відчуття нездатності вплинути на щось», «стану неможливості допомогти», «страху невідомості», «самотності та відсутності підтримки близьких», які засвідчують зниження контролю, сили «Я».

Опитані описують вплив війни на власне життя в двох континуумах: «негативно – відносно позитивно», «глибоке потрясіння – оборотна зміна». Переважна більшість опитаних аспірантів вказували на те, що війна мала не лише негативний, але й позитивний вплив на їхнє життя. Досліджувані відмічають, що війна внесла обмеження в активність, майбутнє стало більш невизначеним, деякі плани з дисертацією тепер не можливо реалізувати, водночас війна спонукала переосмислити цінності, відносини, роль матеріального та духовного, загострила сприйняття часу життя, відкрила нові можливості. Однозначно негативний вплив війни на власне життя констатував лише кожен десятий опитаний респондент: «все моє щасливе життя змито в унітаз»; «війна унеможливила сплановане на весну», «стан складених рук та хаотичних думок», «безповоротні втрати».

Більшість опитаних нами аспірантів констатували, що події війни їх змінили не кардинально: змінилися окремі пріоритети, ставлення до окремих людей, але не цінності. Однак близько третини респондентів констатували, що війна докорінно їх змінила, змусила по-новому поглянути на себе, інших, діяльність, майбутнє. Сферою активної переоцінки аспірантів є наукова діяльність, її потрібність для себе та суспільства.

2. Результати оцінки посттравматичного зростання. Глибина трансформацій та основні напрями змін в особистості аспірантів внаслідок стресу війни відображено на рис.1. За результатами психодіагностики високий індекс посттравматичного зростання виявлено у 32% опитаних, середній – у 56%, низький – у 12%.

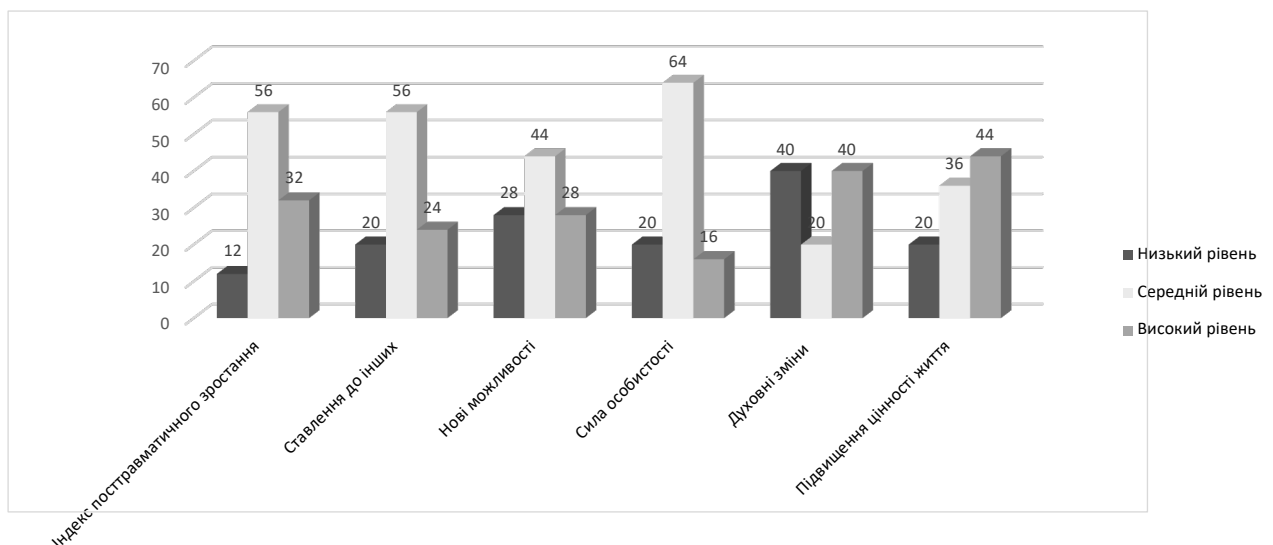


Рис. 1. Посттравматичне зростання особистості у здобувачів вищої освіти (у % від загальної кількості опитаних)

Як показано на рис. 1, середній рівень особистісних перетворень домінує у сферах «ставлення до інших», «нові можливості» та «сила особистості». Високий рівень особистісних перетворень домінує у сферах «духовні зміни», «підвищення цінності життя».

Ставлення до інших. 24% опитаних мають високий рівень посттравматичного зростання за цим напрямом, тобто стали більше цінувати інших людей, розраховувати на них, відчувати більшу близькість з сім'єю та оточуючими, охочіше виражають свої емоції, почали докладати більше зусиль задля встановлення взаємин з людьми, частіше визнавати, що потребують їх підтримки та допомоги. Цій групі респондентів властиві такі висловлювання: «однозначно, позитивним досвідом для мене є знайомство з новими людьми, відчуття спільності»; «спільні переживання об'єднали нас із близькими людьми»; «підвищилася здатність до емпатії».

Нові можливості. Високий рівень змін властивий 28% опитаних, які стали впевненішими у власній здатності позитивно впливати на власне життя, навчилися відрізняти контрольовані та неконтрольовані речі. Досліджувані зазначають таке: «став більш серйозно ставитися до навколишнього світу і реагувати на життєві складнощі»; «навчилася організувати себе й оточуючих у короткий час»; «навчився заспокоюватись, а якщо потрібно – дещо включати режим «пофігізму».

Сила особистості – цей напрям змін у нашій вибірці виражений слабше за інші. Лише 16% респондентів мають високий рівень позитивної реінтерпретації своїх особистісних ресурсів, наслідком чого є відчуття більшої сили, ніж вони вважали досі: «відкрив у собі вміння контактувати з людьми, щоб втекти від окупації»; «знайшла своє місце: допомагати іншим – це дуже приємно і корисно»; «переборов певний страх, який був раніше».

Духовні зміни відбулися у значної частини досліджуваних респондентів (40%), що виявилось у підвищенні ролі духовних речей, зменшенні цінності матеріальних речей, зростанні релігійності. Так, респонденти зазначають: «гроші, заради яких я багато працювала, виявились неважливими папірцями»; «зменшилась цінність речей, евакуювалася, взявши контейнер-переноску домашніх тваринок замість сумки з речами».

Підвищення цінності життя – напрям найбільш інтенсивних перетворень особистості аспірантів. 44% опитаних схильні до глибокого переосмислення цінності життя, це означає, що вони стали цінувати кожен прожитий день і намагаються зробити його більш змістовним. Респонденти цієї групи відмічають: «почав більше цінувати час, адже прийшло реальне усвідомлення того, що можу не встигнути зробити щось важливе»; «цінним став кожен день»; «прийняла рішення не відкладати справи «на потім», намагатися робити максимум кожного дня».

3. Результати емпіричного дослідження задоволеності життям.

На рис 2. представлено результати оцінки задоволеності життям аспірантів. Так, у досліджуваній вибірці не виявлено жодного респондента, який би був повністю задоволений своїм життям; 8% опитаних – задоволені життям; 33% – частково задоволені життям. Загалом, 41% опитаних – це аспіранти, які цілком здатні прийняти недосконалість життя в умовах війни, намагаються долати життєві труднощі та розглядати їх як мотиватори до внесення змін.

Як помітно з рис.2, модус незадоволеності життям є більш вираженим у досліджуваних аспірантів, ніж задоволеності: 33% – це більше незадоволених життям, ніж задоволених; 18% – незадоволених життям; 4% – абсолютно незадоволених своїм життям. Особливе занепокоєння викликають дві останні групи опитаних, життєва неперервність яких серйозно порушена в багатьох сферах і пов'язана зі знесенням.

4. Оцінка психоемоційної стабільності респондентів. У результаті проведеної нами оцінки психоемоційного відновлення здобувачів вищої освіти після подій окупації було встановлено, що понад третини респондентів на момент дослідження мали стабільний стан: у 33% відсутні клінічні вияви тривоги, у 41% – відсутні ознаки депресивного стану (Рис.3.).

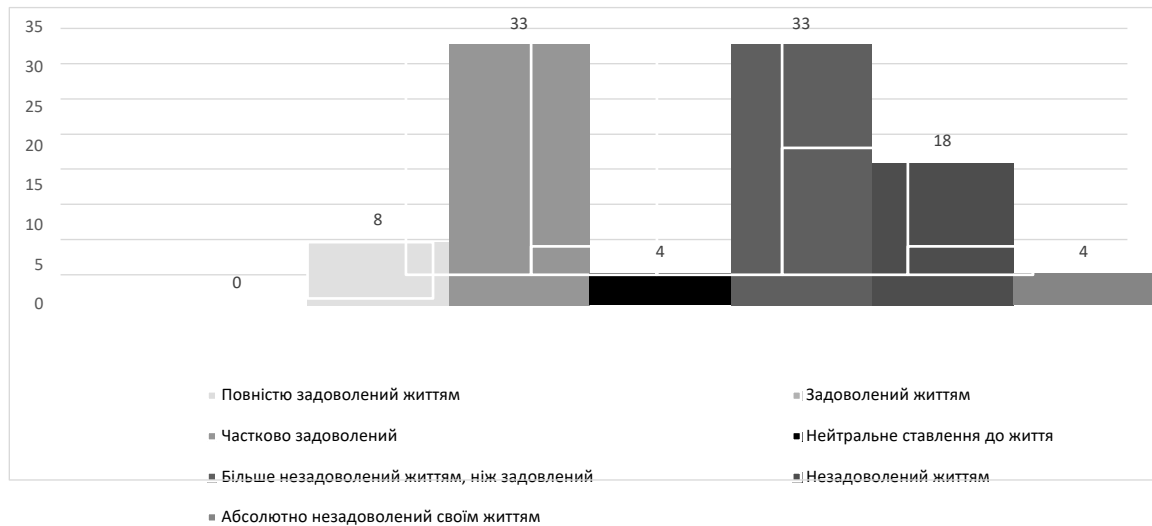


Рис. 2. Рівень задоволеності життям здобувачів вищої освіти (у % від загальної кількості респондентів)

Помірний рівень тривоги виявлено у 37%, що дозволяє особистості своєчасно реагувати на загрози та створювати для себе умови більшої безпеки. Однак гранично інтенсивна тривога, яка виявлена у 8% опитаних здобувачів освіти, руйнівним чином впливає на якість життя, спілкування та діяльність. У третини опитаних аспірантів (33%) виявлено помірний депресивний стан, на рівні субклінічної депресії, що корелює з песимізмом. 45% опитаних аспірантів мають підвищені показники за обома шкалами, що, на погляд авторів методики, є ознакою ризику розвитку ПТСР.

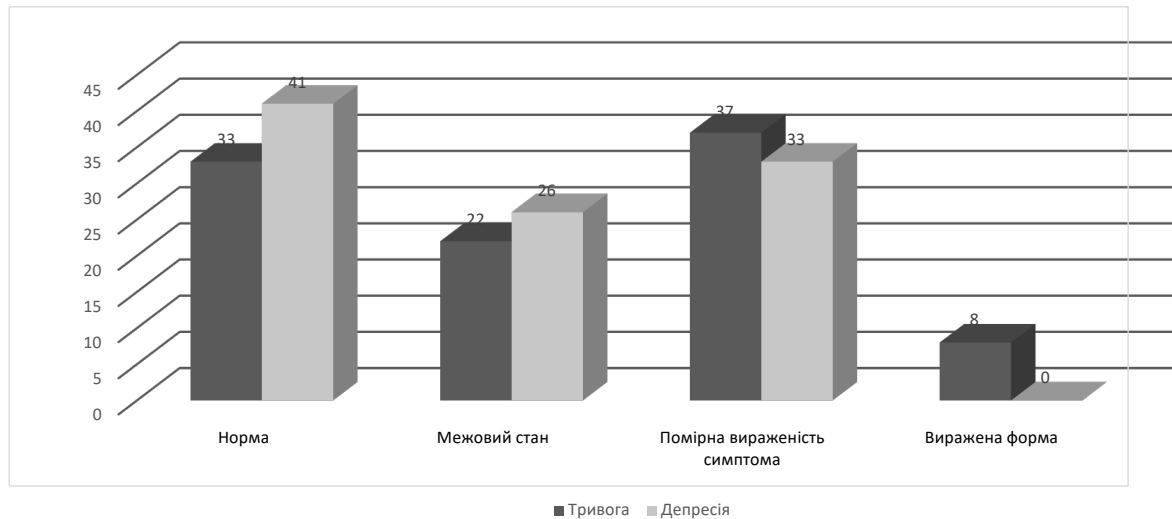


Рис. 3. Рівень постстресової тривоги та депресії у аспірантів (у % від загальної кількості опитаних)

4. Дослідження взаємозв'язку між посттравматичним зростанням та задоволеністю життям. Проведений кореляційний аналіз дозволяє констатувати наявність статистично значущого позитивного зв'язку між задоволеністю життям та трьома показниками посттравматичного зростання, зокрема, інтегральним показником посттравматичного зростання (0,25, $p < 0,05$), фактором 1: «Зростання цінності відносин» (0,30, $p < 0,05$), фактором 5: «Зростання цінності життя» (0,37, $p < 0,01$).

Однак, як видно з таблиці 1, задоволеність життя здобувачів освіти не є пов'язаною з більшістю факторів: нові можливості, особиста сила та збагачення духовного життя. Значущим

є взаємовплив задоволеності життя та зростання цінності відносин, оскільки сфера людських відносин, з одного боку, стала важливим джерелом підтримки під час війни, а з іншого – сферою глибоких переосмислень, відсіву друзів та перебудови кола спілкування. Результати показують, що найбільш тісно задоволеність життям корелює із усвідомленням більшої цінності власного життя, що спонукає наповнювати його значущими подіями. Можна передбачити, що задоволеність життям загалом є чинником, якій підсилює саморефлексію щодо позитивної переінтерпретації подій життя, активізує ситуативне Я в пошуку джерел радості та значущості.

Таблиця 1.

Зв'язок між задоволеністю життям здобувачів вищої освіти та показниками їх посттравматичного зростання (r)

| Показники посттравматичного зростання | Показник задоволеності життям |
|--|-------------------------------|
| Інтегральний показник задоволеності життям | 0,25* |
| Фактор 1. Зростання цінності відносин | 0,30* |
| Фактор 2. Нові можливості | 0,08 |
| Фактор 3. Зростання почуття особистої сили | 0,18 |
| Фактор 4. Збагачення духовного життя | 0,01 |
| Фактор 5. Підвищення цінності життя | 0,37** |

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Як свідчать результати обрахунку, представлені в таблиці 2, існує тісний обернений кореляційний зв'язок між задоволеністю життям та ризиками порушення адаптації. Отже, задоволеність життям корелює з низькою тривогою, запереченням загрози ($-0,60$; $p < 0,01$) та низькою депресивністю ($-0,50$; $p < 0,01$). Ймовірно, використання копінгу заперечення та допінгу відволікання відіграє головну роль у збереженні відчуття благополуччя під час війни. Водночас не виявлено тісної пов'язаності посттравматичного зростання з показниками психоемоційної стабільності чи дезадаптованості особистості.

Таблиця 2.

Зв'язок показників посттравматичного відновлення з психоемоційною стабільністю особистості (r)

| Посттравматичне відновлення | Ризик порушення адаптації | |
|---|---------------------------|--------------|
| | Тривога | Депресія |
| Задоволеність життям | $-0,60^{**}$ | $-0,50^{**}$ |
| Інтегральний індекс посттравматичного зростання | 0,13 | $-0,05$ |

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Втрата близьких людей, повторювані загрози життю своєму та близьких неминуче викликають тривогу, страждання та біль, спонукають до переосмислення та подальшого зростання, що відображає виявлена залежність на рівні тенденції між зростанням після травми та тривогою ($r = 0,13$). Переробка травми, на відміну від відновлення, потребує переосмислення на основі збереження контакту зі зміненим світом та власними «негативними» емоціями.

Висновки.

1. Емпірично з'ясовано, що основними напрямками зростання молодшої особистості, після пережитих травматичних подій війни, є усвідомлення більшої цінності життя та переорієнтація на духовні цінності.

2. Встановлено, що близько третини аспірантів в період повернення до навчання після деокупації перебували у стабільному психоемоційному стані; були здатні до позитивної реінтерпретації досвіду та позитивно оцінювали своє життя в цілому. Інші, тією чи іншою мірою, потребували психоемоційної підтримки.

3. Встановлено помірний позитивний зв'язок між задоволеністю життям та інтегральним показником посттравматичного зростання особистості. Відсутність тісного зв'язку між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням дозволяє говорити про те, що посттравматичне зростання не є синонімом благополуччя, воно не приводить автоматично до гарного настрою та щастя. Травматична подія, хоч і містить потенціал надбання, але пофарбована (особливо на початку її переживання) дистресом, негативними емоціями, а також виснажує ресурси особистості. Посттравматичне зростання, на відміну від психологічного благополуччя, не гарантує психоемоційну стабільність, оскільки стимулює глибоку внутрішню роботу з подолання розриву в системі «Я» та «світ». Посттравматичне зростання, ймовірно, – це шанс для людини не стільки стати щасливішою, скільки отримати більш усвідомлене, осмислене та значуще життя.

4. Виявлено тісний значущий зв'язок задоволеності життям зі здатністю до посттравматичного зростання у сферах «цінність життя» та «цінність відносин». Отже, респонденти, що задоволені життям, мають інтенцію розглядати труднощі війни як поштовх до зростання, особливо у сфері соціальних відносин та щодо наповнення свого життя важливими речами.

5. Психологічна підтримка здобувачів аспірантів має бути спрямована водночас на підтримку ресурсів відновлення та зростання: прийняття реальності, позитивна реінтерпретація, продуктивні копінги та проживання емоцій.

Перспективи подальшого дослідження полягають у експериментальному дослідженні посттравматичного відновлення та зростання у суб'єктів освітнього процесу з врахуванням організаційно-професійних чинників. Це дозволить більш комплексно працювати в освітній організації над створенням умов для активізації ресурсного стану молодшої особистості стосовно подолання наслідків дії стресорів війни.

Література

1. Зубовський, Д.С. (2018). Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. *Молодий вчений*, 8 (60), 47-52.
2. Зливков, В.Л., Лукомська, С.О., Федан, О.В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ: Педагогічна думка.
3. Карамушка, Л.М. (2021). «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2-3 (23), 40-49.
4. Климчук, В.О. (2021). *Психологія посттравматичного зростання*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
5. Мельник, О.В. (2019). Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на сході України. *Психологічний часопис. Том 5 (6)*, 79-92.
6. Панок, В.Г., & Ткачук, І.І. (ред.). (2021). *Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи)*. Київ: Ніка-Центр.
7. Сандак О.С. (2021) Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*, 2, 49-62.
8. Підлісецька, Л. (ред.). (2014). *Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків*. Львів: Видавництво Українського Католицького Університету.
9. Титаренко, Т. (Ред.). (2019). *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
10. Титаренко, Т. М. (2020). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя*. Кропивницький : Імекс-ЛТД.

11. Титаренко, Т.М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
12. Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In: D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
13. Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74* (5), 797–816.
14. Joseph, S., & Butler, L. (2010). Positive Changes Following Adversity. *PTSD Research Quarterly, 21* (3), 1–3.
15. Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress, 6*, 271–279.
16. Linley, P.A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress, 17*, 11–21.
17. Masten, A. S. (1989). Resilience in development: Implications of the study of successful adaptation for developmental psychopathology. In D. Cicchetti (Ed.), *The emergence of a discipline: Rochester symposium on developmental psychopathology* (Vol. 1, pp. 261–294). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
18. Ogińska-Bulik, N., & Juczyński, Z. (2010). *Osobowość stres a zdrowie [Personality, stress and health]* (2nd ed.). Warszawa: Wyd. Difin.
19. Ogińska-Bulik, N. (2014). Satisfaction with life and posttraumatic growth in persons after myocardial infarction. *Health Psychology Report, 2* (2), 105–114.
20. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, 455–471.
21. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15* (1), 1–18.
22. Tomich, P. L., & Helgeson, V. (2002). Five years later: a cross-sectional comparison of breast cancer survivors with healthy women. *Psycho-Oncology, 11*, 154-169.
23. Tomich, P.L., & Helgeson, V. (2004). Is finding something good in the bad always good? Benefit finding in women with breast cancer. *Health Psychology, 23*, 16-23.
24. Urcuyo, K. R., Boyers, A. E., Carver, C. S., & Antoni, M. H. (2005). Finding benefit in breast cancer: relations with personality, coping, and concurrent well-being. *Psychology and Health, 20*, 175-192.
25. Werner, E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science 4*(3):81–85.

References

1. Zubovskyi, D. S (2018). Osobystisne zrostantnyia uchasnykiv ATO u posttravmatychnyi period [Personal growth of ATO participants in the post-traumatic period]. *Molodyi vchenyi, 8*(60), 47-52. [In Ukrainian]
2. Zlyvkov, V. L., Lukomska, S. O., Fedan, O. V. (2016). *Psykhodiagnosticska osobystosti u kryzovykh zhyttyevykh sytuatsiyakh [Assessing personality in life crisis situations]*. Pedagogichna dumka. [In Ukrainian]
3. Karamushka, L. M. (2021). «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу [«Healthy organizations»: the essence, main directions and methods of activity to ensure the mental health of personnel]. *Organizatsiina psykholgia. Ekonomichna psykholgia, 2-3*(23), 40-49. [In Ukrainian]
4. Klymchuk, V. O. (2021). *Psykholgia posttravmatychnogo zrostantnyia [Psychology of post-traumatic growth]*. Imeks-LTD. [In Ukrainian]
5. Melnyk, O. V. (2019). Posttravmatyчне zrostantnyia ta rezylentna reintegratsiia uchasnykiv boiovykh dii na skhodi Ukrainy [Post-traumatic growth and resilient reintegration of combatants in eastern Ukraine]. *Psykholichnyi chasopys. 5*(6), 79-92. [In Ukrainian]
6. Panok, V. G., & Tkachuk, I. I. (red.). (2021). *Tekhnologii psykhosotsialnoi dopomogy dityam i simyam, scho opynylis u skladnykh zhyttyevykh obstavynakh vnaslidok viiskovykh dii (z dosvidu roboty) [Technologies of rendering psychosocial help to children and families in difficult life circumstances as a result of military operations (based on work experience)]*. Nika-Tsentr. [In Ukrainian]
7. Sandal O. S. (2021). Psykhotravmuvalni podii yak chynnyk travmatychnogo dosvidu osobystosti [Traumatic events as a personal traumatic experience factor]. *Naukovyi visnyk KhDU. Seria Psykhologichni nauky, 2*, 49-62. [In Ukrainian]
8. Pidlisetska, L. (red.). (2014). *Synopsis diagnostychnykh kryteriiv DSM-V ta protokoliv NICE dlya diagnostyky ta likuvannya osnovnykh psykhichnykh rozladiv u ditei ta pidlitkiv [Synopsis of DSM-V diagnostic criteria and NICE protocols for the diagnosis and treatment of major mental disorders in children and adolescents]*. Lviv: Vydavnytstvo Ukrainського Katolytskogo Universytetu. [In Ukrainian]
9. Tytarenko, T. (Ed.). (2019). *Sotsialno-psykhologichni tekhnologii vidnovlennya osobystosti pislya travmatychnykh podii [Socio-psychological technologies of personality recovery after traumatic events: a practical guide]*. Imeks-LTD. [In Ukrainian]
10. Tytarenko, T. M. (2020). *Posttravmatyчне zhyttyetvorennia: sposoby dosyagnennya psykhologichnogo blagopoluchchya [Post-traumatic life creation: ways to achieve psychological well-being]*. Imeks-LTD. [In Ukrainian]

11. Tytarenko, T.M. (2018). *Psychologichne zdorovya osobystosti: zasoby samodopomogy v umovakh tryvaloї travmatyzatsii [Psychological health of the individual: means of self-help in conditions of long-term traumatization]*. Imeks-LTD. [In Ukrainian]
12. Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In: D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
13. Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74* (5), 797–816.
14. Joseph, S., & Butler, L. (2010). Positive Changes Following Adversity. *PTSD Research Quarterly, 21* (3), 1–3.
15. Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress, 6*, 271–279.
16. Linley, P.A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress, 17*, 11–21.
17. Masten, A. S. (1989). Resilience in development: Implications of the study of successful adaptation for developmental psychopathology. In D. Cicchetti (Ed.), *The emergence of a discipline: Rochester symposium on developmental psychopathology* (Vol. 1, pp. 261–294). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
18. Ogińska-Bulik, N., & Juczyński, Z. (2010). *Osobowość, stres a zdrowie [Personality, stress and health]* (2nd ed.). Warszawa: Wyd. Difin.
19. Ogińska-Bulik, N. (2014). Satisfaction with life and posttraumatic growth in persons after myocardial infarction. *Health Psychology Report, 2* (2), 105–114.
20. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, 455–471.
21. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15* (1), 1–18.
22. Tomich, P. L., & Helgeson, V. (2002). Five years later: a cross-sectional comparison of breast cancer survivors with healthy women. *Psycho-Oncology, 11*, 154-169.
23. Tomich, P.L., & Helgeson, V. (2004). Is finding something good in the bad always good? Benefit finding among women with breast cancer. *Health Psychology, 23*, 16-23.
24. Urcuyo, K. R., Boyers, A. E., Carver, C. S., & Antoni, M. H. (2005). Finding benefit in breast cancer: relations with personality, coping, and concurrent well-being. *Psychology and Health, 20*, 175-192.
25. Werner, E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science* 4(3):81–85.

Довідка про авторів:

Щотка Оксана Петрівна, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, Ніжин, Україна

Shchotka, Oksana P., PhD, Associate Professor, Department of Psychology, Gogol State University of Nizhyn, Nizhyn, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0487-2925>

E-mail: pskaf2016@gmail.com

Андрєєва Ярослава Федорівна, кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Чернівці, Україна

Andrieieva, Yaroslava F., PhD, Associate Professor, Head, Department of Psychology, Yuri Fedkovich National University of Chernivtsi, Chernivtsi, Ukraine

E-mail: yaroslava_an@ukr.net

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3954-2731>

Отримано 15 вересня 2022 р.
Рецензовано 29 вересня 2022 р.
Прийнято 30 вересня 2022 р.