

УДК 159.944.4:355.11

© М. М. Рева, Т. Є. Тітова, 2024

orcid.org/0000-0002-5478-8855

orcid.org/0000-0002-0276-4050

<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2024.1.298774>

РЕВА Марина Митрофанівна

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

ТІТОВА Тетяна Євгенівна

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ІЗ РІЗНИМ СТАВЛЕННЯМ ДО МАЙБУТНЬОГО

У статті представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей посттравматичного зростання учасників бойових дій із різним ставленням до майбутнього.

У результаті теоретичного аналізу було виявлено, що посттравматичний період життя учасників бойових дій навіть у воєнний час може стати періодом їхнього особистісного зростання та підвищення психологічного благополуччя.

Дані емпіричного дослідження засвідчили, що за показниками посттравматичного зростання половина досліджуваних після травматичного досвіду загалом стали характеризуватися більшою відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатійністю. Ще майже третина військовослужбовців-учасників бойових дій стали легше адаптуватися до змін. Водночас певна частина опитаних не стали більше відчувати впевненість у зможі вирішувати свої життєві проблеми.

Більшість опитаних військовослужбовців-учасників бойових дій достатньо мотивовані до постановки життєвих завдань у різних сферах, здатні структурувати власне життя, оптимістично

ставляться до майбутнього, об'єктивно оцінюють свої можливості, є досить активними у повсякденній діяльності, а також стійкими у постановці життєвих завдань. При цьому досить високим є показник низькомотивованих військовослужбовців, які не здатні до структурування часу власного життя, не прагнуть будувати серйозні плани та не здатні ставити життєві завдання з урахуванням цілісності життя.

Порівняння особливостей посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій із різним ставленням до майбутнього засвідчило, що чим вищий рівень позитивного ставлення до майбутнього військовослужбовців, тим більше вони відчувають впевненість у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми. Крім того, чим більше близьких, приємних, довірливих відносин з оточуючими мають учасники бойових дій, тим більш позитивним баченням майбутнього вони володіють. Було доведено, що ставлення до майбутнього є чинником посттравматичного відновлення військовослужбовців-учасників бойових дій.

Ключові слова: посттравматичне зростання, ставлення до майбутнього, життєві завдання, військовослужбовці, учасники бойових дій.

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Актуальність проблеми посттравматичного психологічного відновлення військовослужбовців викликана радикальною зміною умов їхнього життя після переживання травматичних подій, викликаних війною та участю в бойових діях. Під час проходження служби у військовослужбовців мали місце постійні перевантаження та спостерігалось накопичення стресів і психотравм, які пов'язані з участю в бойових діях.

За цих обставин винятковий акцент має бути на питаннях, які мають стосунок до подолання негативних наслідків проходження військової служби та травматичних подій, становлення життєвої перспективи та особистісний розвиток військовослужбовців, відновлення їхньої психічної рівноваги та працездатності, а також на формування розуміння та відповідної реакції на особистісні, професійні чи сімейні проблеми, які пов'язані з цим періодом життя, тобто на досягнення високого

рівня посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічні наслідки впливу бойового стресу на життєдіяльність військових були розкриті у працях таких вітчизняних науковців, як Р. Абдурахманов, О. Буковська, О. Білінов, Л. Вакуленко, А. Караян, О. Кокун, А. Кучер, Г. Ложкін, Н. Матейчук, Н. Пророк, Н. Тарабріна, О. Тополь, А. Чаплигін та інші. У науковий розвідках таких учених, як С. Басараб, С. Васильєв, В. Гічун, О. Друзь, Л. Жаліло, М. Кравченко, Л. Кудрик, М. Локтєв, І. Мульована, О. Напрєєнко, І. Сиромятніков, О. Сироп'ятов, Р. Торговицький, О. Філатова та інші розглядаються можливості та ресурси військовослужбовців-учасників бойових дій в процесі посттравматичного відновлення.

Одним із чинників, що сприяють такому відновленню, визначено ставлення до майбутнього та його активне структурування (А. Коваленко, Т. Титаренко). Проблема життєвого планування та оптимізації самореалізації опинилася в центрі західних (З. Бомен, П. Бергер, П. Глізон, Т. Лукман, Л. Мак-Ней, М. О'Доннел, М. Сомерс, Дж. Гібсон) та вітчизняних (Т. Березіна, О. Злобіна, В. Магун, Г. Міненков, Т. Титаренко) соціологічних та соціально-психологічних досліджень. Однак досліджень, які б вивчали ставлення до майбутнього як чинник посттравматичного відновлення українських військовослужбовців-учасників бойових дій, наразі немає.

У зв'язку з цим можна сформулювати *мету* статті, яка полягає у дослідженні психологічних особливостей посттравматичного зростання учасників бойових дій із різним ставленням до майбутнього.

Виклад основного матеріалу дослідження. Отриманий людиною під час війни травмуючий життєвий досвід є цілком винятковим і таким, що супроводжується почуттям спорідненості, спільності з людьми, які опинилися у подібних загрозливих обставинах. Переживання, вчинки та життєві рішення, що породжені війною, цілком змінюють специфіку особистісного життєтворення. Новий або ж істотно оновлений горизонт життє-

конструювання поєднує і минуле з досвідом, осмисленим раніше, і теперішнє, яке переживається під час війни, і майбутнє, якого особа очікує після перемоги. Особистісні, гендерні, вікові аспекти вибору ландшафту життєтворення розкриваються за допомогою таких показників, як емоційна валентність пережитого, ступінь унікальності досвіду та можливість супроводжувального впливу (Титаренко, Дворник, 2022).

Після травматизації (інколи й такої, що продовжується протягом великого проміжку часу), може відбуватися посттравматичне зростання (посттравматичний ріст) – це такі зміни, які мають позитивний характер і відбуваються з особистістю після перенесеної травми, після пережитих травматичних подій (Кісарчук, 2020). Отже, посттравматичний період особистісного життєтворення навіть у воєнні часи може і має бути періодом особистісного зростання учасників бойових дій, підвищення їхнього психологічного благополуччя.

У зв'язку з цим актуальності набуває емпіричне вивчення особливостей посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій. Емпіричне дослідження було проведене у 2023 року на базі однієї з військових частин, які дислокуються на території Полтавської області. Нами була сформована вибірка, до якої увійшли 104 військовослужбовці, що мають досвід бойових дій. До програми емпіричного дослідження увійшли «Опитувальник посттравматичного зростання» (за Р. Тадеші і Л. Калхаун) (Tedeschi, Calhoun, 1996) та опитувальник «Життєві завдання особистості» (Т. Титаренко) (Титаренко, 2012).

Характеристика особливостей посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій за «Опитувальником посттравматичного зростання» (за Р. Тадеші і Л. Калхаун) подана на рис. 1.

Як свідчать дані рис. 1, за показниками шкали «Ставлення до інших» більшість досліджуваних (44,0 %) мають високий рівень прояву, тобто після травматичного досвіду вони стали більше відчувати близькість з оточуючими, розраховувати на

інших людей, більш охоче виражати свої емоції, зокрема й співчуття до інших.

Ще 35,0 % опитаних володіють середнім рівнем за цією шкалою, тобто після отримання травматичного досвіду вони почали частіше визнавати, що потребують підтримки та допомоги, а також докладати більше зусиль задля встановлення взаємин з людьми. Решта військовослужбовців-учасників бойових дій (21,0 %) не стали більше цінувати інших людей, отримавши травматичний досвід.

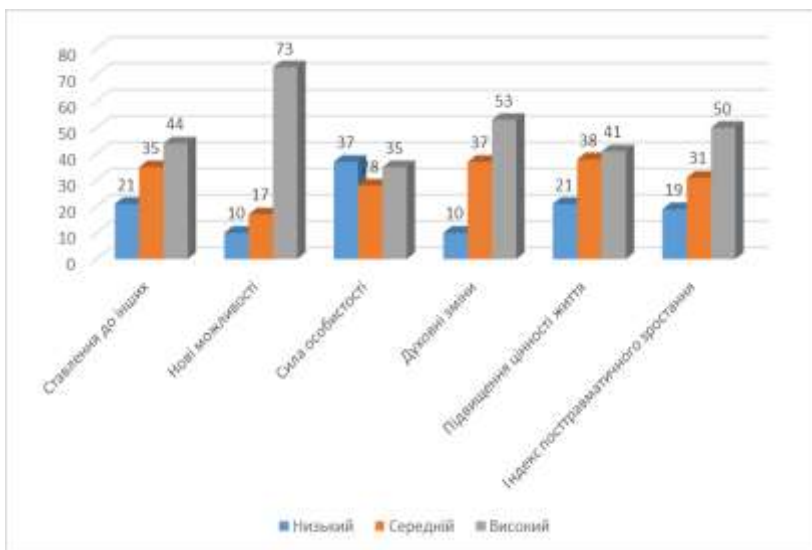


Рис. 1. Характеристики посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій (у %)

За шкалою «Нові можливості» переважна більшість досліджуваних (73,0 %) мають високий рівень прояву, тобто після кризової ситуації у цих військовослужбовців з'явилися нові інтереси, вони стали більш впевненими у собі та власних можливостях. Ще 17,0 % опитаних демонструють середній рівень за цією шкалою, тобто після кризової ситуації вони здебільшого стали самі позитивно впливати на своє життя. Найменша кількість військовослужбовців-учасників бойових дій

(10,0 %) мають низький рівень прояву, тобто після переживання травматичного досвіду вони не стали вносити зміни в те, що можна змінити, і спокійно сприймати те, що ніяк неможливо змінити.

За показниками шкали «Сила особистості» більшість досліджуваних (37,0 %) мають низький рівень прояву, тобто після травматичного досвіду у них не підвищилося розуміння того, що життєві негаразди можуть бути успішно подолані. Ще 35,0 % досліджуваних мають високий рівень прояву, тобто після кризової ситуації виявилось, що вони значно сильніші, ніж вважали досі. Найменша кількість військовослужбовців-учасників бойових дій (28,0 %) мають середній рівень прояву цієї шкали, тобто після переживання травматичного досвіду вони не відчули силу власної особистості.

За шкалою «Духовні зміни» переважна більшість досліджуваних (53,0 %) мають високий рівень прояву, тобто після кризової ситуації вони стали краще розуміти духовні проблеми. Середній рівень за цією шкалою мають 37,0 % військовослужбовців-учасників бойових дій, які відчули лише часткові зміни у розумінні духовних проблем після травматичного досвіду. Низький рівень властивий для 10,0 % досліджуваних, які не стали більш віруючими після пережитої кризової ситуації.

За шкалою «Підвищення цінності життя» більшість досліджуваних (41,0 %) мають високий рівень прояву, тобто після кризової ситуації у цих військовослужбовців змінилися життєві пріоритети. Ще 38,0 % опитаних демонструють середній рівень за цією шкалою, тобто після кризової ситуації вони стали більше цінувати кожен прожитий день. Найменша кількість військовослужбовців-учасників бойових дій (21,0 %) мають низький рівень прояву, тобто після переживання травматичного досвіду вони не стали намагатися зробити життя більш змістовним.

За показниками індексу посттравматичного зростання більшість досліджуваних (50,0 %) мають високий рівень прояву, тобто після травматичного досвіду вони загалом стали

характеризуватися більшою відкритістю у спілкуванні з іншими людьми, більш позитивним ставленням до життя, а також емпатійністю. Ще 31,0 % військовослужбовців-учасників бойових дій мають середній рівень прояву, тобто після переживання травматичного досвіду вони стали легше адаптуватися до змін. Водночас ще 19,0 % опитаних демонструють низький рівень за цією шкалою, тобто після кризової ситуації вони не стали більше відчувати впевненість у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми.

Отже, за результатами проведення дослідження можна зробити висновок, що після переживання травматичного досвіду більшість опитаних військовослужбовців-учасників бойових дій бачать перспективи особистісного зростання за багатьма сферами.

Характеристика постановки життєвих завдань військовослужбовцями – учасниками бойових дій за опитувальником «Життєві завдання особистості» (Т. Титаренко) подана на рис. 2.

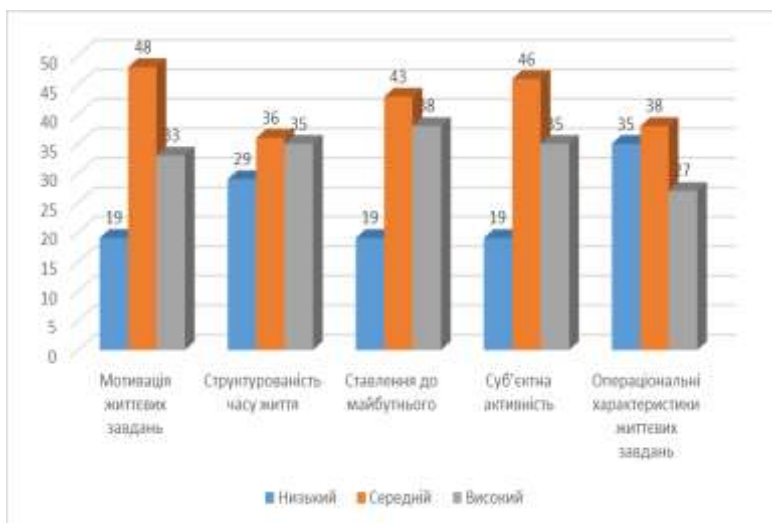


Рис. 2. Особливості постановки життєвих завдань військовослужбовцями - учасниками бойових дій (у %)

Як свідчить аналіз рис. 2, за шкалою «Мотивація життєвих завдань» більшість опитаних мають середній рівень прояву (48,0 %), 33,0 % військових демонструють високий рівень прояву, а 19,0 % – низький рівень прояву. Це говорить про те, що майже половина учасників бойових дій достатньо мотивовані до постановки життєвих завдань у різних сферах, водночас третина опитаних проявляють високу мотивацію самоконститування та творчості. При цьому досить високим є показник низькомотивованих військовослужбовців.

За шкалою «Структурованість часу життя» більшість опитаних мають середній рівень прояву (36,0 %), 35,0 % військових демонструють високий рівень прояву, а ще 29,0 % – низький рівень прояву. Така картина є свідченням того, що більшість досліджуваних учасників бойових дій переважно здатні структурувати власне життя, ділячи його на певні відрізки.

Майже така ж кількість опитаних здатні не просто структурувати життя, а й робити це у досить віддалених часових контурах (40–50 років, усе життя). Водночас порівняно значна частина військовослужбовців майже не здатні до структурування часу власного життя, виокремлюючи в часі життя певні заняття та відводячи їм окремо визначений час.

За шкалою «Ставлення до майбутнього» 43,0 % опитаних мають середній рівень прояву, 38,0 % військових демонструють високий рівень прояву, а 19,0 % – низький рівень прояву. Це говорить про те, що більшість учасників бойових дій досить оптимістично ставляться до майбутнього, об'єктивно оцінюють себе і свої можливості і якщо помічають в собі відсутність якихось талантів, просто переключаються на ті сфери діяльності, в яких їхні здібності згодом можуть розкритися краще. Водночас понад третина мають винятково позитивне бачення власного майбутнього, добре підготовлені до життєвих випробувань та зазвичай впевнено дивляться у майбутнє. Решта опитаних налаштовані на майбутнє досить негативно, вони не прагнуть будувати серйозні плани на подальше життя.

За шкалою «Суб'єктна активність» більшість опитаних мають середній рівень прояву (46,0 %), 35,0 % військових

демонструють високий рівень прояву, а 19,0 % – низький рівень розвитку даної якості. Це свідчить про те, що майже половина досліджуваних учасників бойових дій є досить активними у повсякденній діяльності, трохи більше третини опитаних є активними у житті та діяльності, а також у постановці життєвих завдань. Водночас певна частина респондентів демонструють низький рівень суб'єктивної активності.

За шкалою «Операціональні характеристики життєвих завдань» більшість опитаних мають середній рівень прояву (38,0 %), 27,0 % військових демонструють високий рівень прояву, а 35,0 % – низький рівень прояву. Така картина є свідченням того, що переважна більшість учасників бойових дій здатні до гнучкої постановки життєвих завдань, однак понад третина з них не здатні ставити життєві завдання з урахуванням цілісності життя. Трохи більше чверті опитаних є досить стійкими та активними у постановці життєвих завдань, вони підходять до цього зі стратегічним баченням.

Отже, за результатами проведення дослідження можна зробити висновок, що більшість опитаних військовослужбовців-учасників бойових дій достатньо мотивовані до постановки життєвих завдань у різних сферах, здатні структурувати власне життя, оптимістично ставляться до майбутнього, об'єктивно оцінюють себе і свої можливості, є досить активними у повсякденній діяльності, а також стійкими у постановці життєвих завдань. При цьому досить високим є показник низькомотивованих військовослужбовців, які не здатні до структурування часу власного життя, не прагнуть будувати серйозні плани та не здатні ставити життєві завдання з урахуванням цілісності життя.

Порівняння особливостей посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій із різним ставленням до майбутнього відбувалося за допомогою математичних методів обробки даних, а саме коефіцієнта лінійної кореляції r_{xy} Пірсона, який використовується для аналізу залежності змінних, вимірних у метричних шкалах (шкалі інтервалів та відношень) (Моргун, Тітов, 2009). Математико-статистична обробка даних

здійснювалась за допомогою пакета статистичних комп'ютерних програм SPSS v. 26.0.

Виявлено, що позитивне ставлення до майбутнього має статистично значущу позитивну лінійну кореляцію з індексом посттравматичного зростання ($r_{xy} = 0,508$, $p \leq 0,01$), тобто чим вищий рівень позитивного ставлення до майбутнього військовослужбовців, тим більше вони відчують упевненість у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми, і навпаки, чим більше досліджувані учасники бойових дій відчують можливості зростання після переживання кризової ситуації, тим більш позитивне ставлення до майбутнього їм притаманне.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Отже, можемо зробити висновок про те, що високий рівень позитивного ставлення до майбутнього співвідноситься з високими показниками посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій, тобто ставлення до майбутнього є чинником посттравматичного відновлення військовослужбовців-учасників бойових дій.

Оскільки за результатами проведення дослідження був виявлений певний відсоток військовослужбовців-учасників бойових дій з низьким індексом посттравматичного зростання, ми вважаємо за необхідне впровадження корекційно-розвивальних заходів. Розробка принципів реалізації та змісту занять корекційно-розвивальної програми, спрямованої на ефективне посттравматичне відновлення військовослужбовців-учасників бойових дій, складе *перспективу* нашого подальшого дослідження у цьому руслі.

Список використаних джерел

Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Слово, 2020. 178 с.

- Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ : Слово, 2009. 464 с.
- Титаренко Т. М., Дворник М. С. Як допомогти особистості у період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.
- Титаренко Т. М., Злобіна О. Г., Лепіхова Л. А. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості / за наук. ред. Т.М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
- Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.

References

- Kisarchuk, Z. H., Omelchenko, Y. M., & Lazos, H. P. (2020). *Tekhnolohii psykhoterapevtychnoi dopomohy postrazhdalym u podolanni proiaviv posttravmatychnoho stresovoho rozladu: monohrafiia [Technologies of psychotherapeutic assistance to victims in manifestations of post-traumatic stress disorder overcoming: a monograph]*. Kyiv: Slovo [in Ukrainian].
- Morhun, V. F., & Titov, I. H. (2009). *Osnovy psykholohichnoi diahnostryky: navchalnyi posibnyk [Fundamentals of psychological diagnostics: a study guide]*. Kyiv: Slovo [in Ukrainian].
- Tytarenko, T. M., & Dvornyk, M. S. (2022). *Yak dopomohty osobystosti u period perekhodu vid viiny do myru: sotsialno-psykholohichnyi suprovod [How to help a personality during the transition from war to peace: socio-psychological support]*. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD [in Ukrainian].
- Tytarenko, T. M., Zlobina, O. H., & Liepikhova, L. A. et al. (2012). *Yak buduvaty vlasne maibutnie: zhyttievi zavdannia osobystosti [How to build your own future: life tasks of the personality]*. Kirovohrad: Imeks-LTD [in Ukrainian].
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.

M. Reva, T. Titova
**PECULIARITIES OF POST-TRAUMATIC GROWTH
OF COMBATANTS WITH DIFFERENT ATTITUDES
TOWARDS THE FUTURE**

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the psychological peculiarities of post-traumatic growth of combatants with different attitudes towards the future.

As a result of the theoretical analysis, it was found that the post-traumatic period of personal life creation can be and should be a period of personal growth and increasing of psychological well-being of the combatants even in wartime.

The data of the empirical study showed that according to indicators of post-traumatic growth in general, a half of the studied subjects after a traumatic experience began to be characterized with bigger openness in communication with others, with a positive attitude to life and empathy. Almost a third of servicemen became easier to adapt to changes. At the same time, a certain part of the interviewed combatants no longer felt confident in their ability to solve their life problems.

Most of the interviewed servicemen are sufficiently motivated to set life tasks in various fields, are able to structure their own lives, are optimistic about the future, assess their capabilities objectively, are quite active in everyday activities, as well as stable in life tasks setting. At the same time, the rate of low-motivated servicemen who are unable to structure their own life time, do not seek to make serious plans and are unable to set life tasks taking into account the integrity of life, is quite high.

A comparison of the peculiarities of post-traumatic growth of combatants with different attitudes towards the future proved that the higher the level of positive attitude towards the future of servicemen is, the more confident they feel in their own abilities to solve their life problems. In addition, the more close, pleasant, trusting relationships the combatants have with others, the more positive vision they have of the future. It was possible to conclude that a high level of positive attitude towards the future correlates with high indicators of post-traumatic growth of combatants, that is, the attitude towards the future is a factor in the post-traumatic recovery of servicemen – combatants.

Key words: *post-traumatic growth, attitude towards the future, life tasks, servicemen, combatants.*