

ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК ЯК ШЛЯХ ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВІЙНИ

З часу повномасштабного вторгнення агресора на територію нашої країни всі українці отримали різноманітний досвід. Однак, на жаль, цей досвід є травматичним. Головний зміст психологічної травми становить втрата віри в те, що життя організовано відповідно до певного порядку і піддається контролю. Травма впливає на сприйняття часу, і під її впливом змінюється бачення минулого, сьогодення та майбутнього. Відбувається своєрідна дефрагментація свідомості, досвіду. Тривога в кризовій ситуації пов'язана з невизначеністю. Невизначеність, в свою чергу, пов'язана з відчуттям майбутнього. За таких умов особистість часто шукає підтримку в інформаційному просторі. В нашому дослідженні нам було важливо зрозуміти, як респонденти бачать своє майбутнє та діють в ситуації, що склалася з початком війни.

В дослідженні приймали участь 221 респондента віком від 15 до 54 років. Серед респондентів найбільше студентів, які отримують першу вищу освіту (72 %); 13 % респондентів мають середній рівень освіти; 11 % отримують чи мають дві та більше вищих освіт; 4 % мають науковий ступінь; 5 % вказали в своїх відповідях «інше».

Відповідь на питання про власний досвід передбачала декілька виборів: перебуваю (перебував) у зоні бойових дій; евакуювався в межах України; евакуювався за кордон; волонтер; учасник бойових дій; працюю за тим же напрямом, що й до війни; навчаюсь за очною формою; став безробітним внаслідок бойових дій в Україні; не працюю, до війни також не працював. Результати опитування представлено в діаграмі на рисунку 1.



Рис. 1. Досвід респондентів з часу повномасштабного вторгнення агресора

За 7-бальною шкалою респондентам пропонувалось оцінити своє теперішнє, де «1» є «жахливо», а «7» – чудово. Варто звернути увагу, що жоден респондент не відзначив своє майбутнє «1». У середньому оцінка теперішнього рівняється 4,6 балам зі стандартним відхиленням 1,2.

Респонденти розкрили своє бачення майбутнього: 82 % вірять, що майбутнє зміниться на краще, 3 % вважають, що власне майбутнє не зміниться, 2 % думають, що зміниться на гірше, та 13 % зараз не думають про майбутнє.

Досліджуванним також пропонувалось оцінити наведені в анкеті характеристики, наскільки вони відповідають саме їм, користуючись шкалою від «1» до «7», де «1» – зовсім не притаманна характеристика, а «7» – сильно виражена. Запропоновані характеристики описують здатність до самовдосконалення та особистісну ефективність.

В подальшому дослідженні було визначено зв'язок самооцінки особистості за вказаними якостями з її соціальними характеристиками й сприйняттям власного теперішнього та оцінкою майбутнього.

У результаті здійсненого аналізу за коефіцієнтом кореляції Спірмена встановлено лише один статистично достовірний зв'язок між її соціальними характеристиками та самооцінкою особистісних якостей, а саме: між освітнім рівнем респондентів та наявністю у них чітких планів на майбутнє ($r = 0,134$, $p \leq 0,05$). Зв'язку з віком та досвідом під час військових подій не встановлено.

Проте, сприйняття власного теперішнього та оцінка майбутнього тісно пов'язані з особистісними характеристиками людини як і в мирні часи. Результати аналізу наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу

Характеристика особистості	Статистичні показники	Сприйняття	
		Оцініть своє теперішнє	Яким ви бачите своє майбутнє?
<i>Я здатний до навчання та самовдосконалення під час війни:</i>	Коефіцієнт кореляції	,270**	,235**
	Знач. (2-х стороння)	,000	,000
<i>Моя особиста ефективність під час війни зростає:</i>	Коефіцієнт кореляції	,354**	,208**
	Знач. (2-х стороння)	,000	,002
<i>Все, що я роблю, я точно знаю навіщо:</i>	Коефіцієнт кореляції	,213**	,287**
	Знач. (2-х стороння)	,001	,000
<i>Я ефективно долаю стрес:</i>	Коефіцієнт кореляції	,353**	,155*
	Знач. (2-х стороння)	,000	,021
<i>Я маю чіткий план дій після війни:</i>	Коефіцієнт кореляції	,251**	,200**
	Знач. (2-х стороння)	,000	,003
<i>Навіть під час війни я поступово рухаюсь до здійснення своїх життєвих завдань:</i>	Коефіцієнт кореляції	,258**	,253**
	Знач. (2-х стороння)	,000	,000

Таким чином умовами особистісного розвитку в травматичних ситуаціях є:

- не драматизувати ситуацію та процеси навколишньої дійсності, піддаючись інформаційним впливам;
- продовжувати розвиток в тих умовах, в яких наразі перебуває особистість;
- активізувати нові сенси особистісного буття.