

УДК 159.923-057.875-058.65

Особенности переживания травматических событий студентами из зоны проведения АТО

Д. В. Штрыголь, Е. Г. Шахова, Т. В. Борисенко, М. В. Николаевский, М. С. Ямпилец
psycholservice@gmail.com

В статье представлены результаты исследования особенностей переживания травматических событий студентами-первокурсниками из зоны проведения Антитеррористической операции (АТО) и других регионов Украины. Установлено, что тематика травматических событий у студентов из зоны проведения АТО чаще всего связана с войной, а у студентов из других регионов Украины – с личными отношениями. Выявлено, что студенты с признаками посттравматического стресса (ПС) характеризуются более низкой жизнестойкостью, вовлеченностью и убежденностью в своей ценности, по сравнению со студентами без ПС. Полученные результаты дают ориентиры для психопрофилактической и психокоррекционной работы со студентами, которая должна быть направлена на повышение ценности собственного «Я», вовлеченности и жизнестойкости.

Ключевые слова: травматические переживания, жизненные события, жизнестойкость, студенты.

У статті представлені результати дослідження особливостей переживання травматичних подій студентами-першокурсниками із зони проведення Антитерористичної операції (АТО) та інших регіонів України. Встановлено, що тематика травматичних подій у студентів із зони АТО частіше за все пов'язана з війною, а у студентів із інших регіонів України – з особистими відносинами. Виявлено, що студенти з ознаками посттравматичного стресу (ПС) характеризуються більш низькою життєстійкістю, залученістю та переконаністю у власній цінності, порівняно зі студентами без ПС. Отримані результати дають орієнтири для психопрофілактичної та психокорекційної роботи зі студентами, яка має бути спрямована на підвищення цінності власного «Я», залученості та життєстійкості.

Ключові слова: травматичні переживання, життєві події, життєстійкість, студенти.

The results of the research connected with the peculiarities of the experience of traumatic events by first-year students from ATO-zone and other regions of Ukraine are presented in the article. It was determined that themes of traumatic events of students from ATO-zone are mostly related to war and those for students from other regions of Ukraine are connected with personal relations. It was investigated that students with symptoms of post-traumatic stress (PS) are characterized by lower level of hardiness, involvement and belief in a value of "Self" as compared to students without PS. The results of the research give the guiding lines for prophylactic and correctional psychological work with students. This work should be directed to increasing of value of "Self", involvement and hardiness.

Key words: traumatic experiences, life events, hardiness, students.

Адаптация студентов к обучению в вузе является важным этапом включения вчерашних выпускников школ в новую социальную среду. Психологическая адаптация происходит к новым условиям учебной деятельности, к учебной группе и будущей профессии. Это предполагает актуализацию резервных психофизиологических возможностей организма, что само по себе является стрессом [2].

Проблема адаптации студентов в вузе особенно актуальна в Украине в настоящее время в связи с высоким уровнем миграции населения вследствие проведения антитеррористической операции на востоке страны (АТО). В результате этого студенты из Луганской и Донецкой областей вынуждены проживать и обучаться в вузах других областей и регионов, находясь в значительной удаленности от дома и родных, а иногда и переживая психическую травму войны, связанную с угрозой уничтожения, утратой близких, потерей имущества и разрушением привычной жизни.

Все это ставит перед психологической службой вуза проблему мониторинга процесса адаптации студентов с целью диагностики и своевременного выявления студентов с признаками дезадаптации и нарушениями психологического здоровья. Это позволит своевременно начать оказывать им адресную психолого-педагогическую помощь.

Учитывая сказанное выше, данное исследование посвящено актуальной проблеме выявления признаков посттравматического стресса и дезадаптации у студентов-первокурсников с целью оказания им своевременной психологической поддержки и профилактики нарушений психологического здоровья.

Методика исследования

В исследовании, проведенном в октябре 2014 года, принимали участие 211 студентов первого курса нескольких факультетов Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина в возрасте 17-18 лет. Анализ результатов исследования проводили, сравнивая показатели студентов, выехавших из зоны проведения АТО (1 группа) и студентов из Харькова, Харьковской области и других регионов Украины (2 группа).

Для изучения проявления дезадаптации, вызванной психической травмой, и выявления наличия, степени выраженности и симптоматической структуры посттравматического стрессового расстройства использовали методику «Шкала оценки влияния травматического события» (ШОВТС) [6]. Методика включает субшкалы «Вторжение», «Избегание» и «Гипервозбудимость» и позволяет исследовать

проявления психологической реакции на травматические события.

С целью выделения основных тематических сфер, с которыми соотносятся по смыслу жизненные события, субъективно оцениваемые студентами выборки нашего исследования как травматические, использовали количественный контент-анализ [7].

С помощью контент-анализа было выделено 6 основных тематических сфер, с которыми соотносятся по смыслу описанные исследуемыми события их жизни: обучение, угроза здоровью/жизни, война, утрата, личные отношения, семья.

События, связанные с поступлением в ВУЗ и процессом учёбы (неудачи при сдаче модуля, сессии) были включены в сферу «обучение»; ситуации неожиданного заболевания, операции, получения физической травмы вследствие автоаварий и т.п. – в сферу «угроза здоровью/жизни»; в тематическую сферу «война» были отнесены описания военных событий, произошедших в зоне АТО, и переживания, связанные с причастностью членов семьи к этим событиям; в сферу «утрата» – уход из жизни близкого человека, смерть домашнего животного; ситуации, связанные с трудностями в межличностных отношениях: измены, ссоры, разрывы отношений любви и дружбы объединены в тематической сфере «личные отношения»; в сферу «семья» включены семейные ситуации: развод родителей, отсутствие взаимопонимания, конфликты между родителями и детьми.

Для оценки уязвимости студентов к переживаниям стресса и депрессии использовали тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой [4]. Жизнестойкость считают важной личностной характеристикой, которая опосредует влияние стрессорирующих факторов на физическое и психическое здоровье, а также на эффективность деятельности.

Жизнестойкость предполагает уверенность в возможности управлять происходящими изменениями, доверие к собственными внутренними и внешним личностными ресурсам, что повышает способность к совладанию с трудностями и снижает вероятность депрессии. В противоположность этому, уверенность в бесплезности собственных действий предполагает склонность к апатии, депрессии и низкую стрессоустойчивость, что характеризует личностную беспомощность [3].

С целью диагностики базовых убеждений личности использовали Шкалу базовых убеждений Р. Янов-Бульман [5]. В соответствии с когнитивной концепцией базовых убеждений личности, в рамках которой разработан этот опросник, одной из базовых характеристик нормального человека является здоровое чувство безопасности. По мнению американского психолога Р. Янов-Бульман, оно основано на трех категориях базовых убеждений, составляющих ядро нашего субъективного мира:

1. Вера в то, что в мире больше добра, чем зла.
2. Убеждение, что мир полон смысла, и события происходят не случайно, а подчиняются законам справедливости.
3. Убеждение в ценности собственного «Я».

Травматические события, пережитые человеком, настолько противоречат существовавшей ранее картине мира, что происходит разрушение привычных представлений о жизни и схем поведения. Осмысление экстремального негативного опыта часто приводит к серьезным изменениям базовых убеждений личности и сопровождается долговременными и тяжёлыми психологическими проблемами.

Чувство беспомощности и потери контроля над собственной жизнью может сохраняться ещё долгое время после того, как исчезнут первоначальные симптомы. Таким образом, базовые убеждения, как в отношении самого себя, так и в отношении окружающего мира могут существенно отличаться у лиц, переживших травматическое событие и не переживших такового.

Для статистической обработки полученных данных использовали t-критерий Стьюдента, критерий Фишера и факторный анализ, который проводили с помощью программы SPSS.

Результаты исследования

Анализ результатов проведения методики ШОВТС позволил сделать вывод об отсутствии достоверных различий в средних значениях общего балла по шкале оценки влияния травматического события между группой студентов из зоны АТО (1 группа – $42,85 \pm 3,76$) и группой студентов из других регионов Украины (2 группа - $40,96 \pm 1,75$). Также не было обнаружено достоверных различий и между средними значениями субшкал «Вторжение», «Избегание» и «Гипервозбудимость» в исследуемых группах студентов. Учитывая то, что средние значения общего балла по шкале оценки влияния травматического события и трех субшкал в обеих исследуемых группах находятся в пределах нормы, определенной в методике для студентов (средняя выраженность), можно говорить об отсутствии посттравматического стрессового расстройства и его симптомов в среднем по группам.

Однако в обеих исследуемых группах были выявлены студенты с высокими показателями по шкале оценки влияния травматического события, что может свидетельствовать о наличии у них посттравматического стрессового расстройства или его отдельных симптомов. В группе из зоны АТО такие студенты составляли 36,6 %, а в группе из других регионов Украины – 34,8 % (различия не достоверны, $\varphi=0,21$; $p>0,05$).

Сравнение частоты регистрации основных симптомов ПТСР по методике «Шкала оценки влияния травматического события» у первокурсников, приехавших из зоны АТО и из других регионов Украины показало отсутствие различий в распространенности симптомов в этих группах. Симптом «Вторжение» регистрировался у 36,6% студентов 1 группы и 35,5 % студентов 2 группы ($\varphi=0,13$; $p>0,05$), симптом «Избегание» - у 31,7% студентов 1 группы и 29,7% студентов 2 группы ($\varphi=0,21$; $p>0,05$), а симптом «Физиологическая возбудимость» у 31,7 % студентов 1 группы и 21,0 % студентов

2 группы ($\varphi=1,37$; $p>0,05$).

В тоже время установлено, что если в первой группе все три симптома достигли уровня выше среднего у 19,5% студентов, то во второй группе таковых лишь 8% ($p<0,05$).

Полученные данные свидетельствуют о том, что в обеих исследуемых группах есть студенты, испытывающие последствия травматического стресса, однако у первокурсников из зоны АТО отмечается большая выраженность эмоциональных и поведенческих последствий травматических событий.

Следующим этапом нашего исследования был поиск ответа на вопрос: какие же травматические события вызывали/вызывают выявленные эмоциональные и поведенческие последствия в обеих группах студентов?

С помощью контент-анализа было выделено 6 основных тематических сфер, с которыми соотносятся по смыслу описанные исследуемыми события их жизни: обучение, угроза здоровью/жизни, война, утрата, личные отношения, семья. Результаты анализа представлены в таблице 1.

Анализ данных, представленных в таблице 1 позволяет сделать вывод, что в группе 1 наибольшее количество событий (38%) относится к сфере война, а наименьшее – к сферам семья (5%) и угроза здоровью/жизни (5%), различия значимы ($\varphi=2,877$; $p\leq 0,01$). На втором месте по встречаемости – события сферы обучение, на третьем – ситуации личной сферы. Значимых различий между показателями сфер семья, обучение, личные отношения – не обнаружено.

В группе 2 наибольшее количество событий (33%) относится к сфере личные отношения, а наименьшее – к сфере война (4%), различия значимы ($\varphi=5,515$; $p\leq 0,01$). На втором месте по частоте воспроизведения – события сферы обучение, на третьем – события сферы утрата. Значимых различий между показателями сфер личные отношения, обучение, утрата – не обнаружено.

Табл. 1

Распределение воспроизведенных травматических событий жизни студентов по тематическим сферам

тематическая область	группа 1		группа 2	
	количество событий, %	ранговые значения	количество событий, %	ранговые значения
обучение	20	2	22	2
угроза здоровью/жизни	5	6	8	5
война	38 *	1	4	6
утрата	14	4	20	3
личные отношения	18	3	33	1
семья	5	5	13	4

Примечания:

* – различия достоверны по сравнению со 2 группой, $p < 0,01$, $\varphi=3,915$.

Между группами обнаружены значимые различия в показателях сферы война ($\varphi=3,915$; $p\leq 0,01$), события которой наиболее часто описываются в группе 1 и наименее часто представлены в группе 2.

На основании полученных результатов можно сделать вывод, что выявленные в данном исследовании неблагоприятные эмоциональные и поведенческие последствия пережитых травматических событий у студентов из зоны проведения АТО чаще связаны с темой войны, а у студентов из других регионов Украины – с темой личных отношений.

Анализ жизнестойкости как ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов на соматическое и душевное здоровье, показал отсутствие различий в средних значениях показателей как общего балла жизнестойкости (1 группа – $70,98 \pm 2,54$, 2 группа – $76,09 \pm 1,34$, $t = 1,79$), так и ее компонентов: вовлеченности (1 группа – $29,48 \pm 1,34$, 2 группа – $31,29 \pm 0,64$, $t = 1,22$), контроля (1 группа – $26,50 \pm 1,10$, 2 группа – $28,61 \pm 0,56$, $t = 1,71$) и принятия риска (1 группа – $15,42 \pm 0,64$, 2 группа – $16,36 \pm 0,32$, $t = 1,31$).

Результаты теста жизнестойкости позволяют оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость к переживаниям стресса и депрессии. При этом жизнестойкость является фактором профилактики риска нарушения работоспособности и развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса, и одновременно способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и тревоги. Жизнестойкие убеждения создают своего рода «иммунитет» к действительно тяжелым переживаниям. Важно, что жизнестойкость влияет не только на оценку ситуации, но и на активность человека в преодолении этой ситуации (выбор копинг-стратегий).

Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время серьезных перемен) ищут поддержку и помощь у близких, и сами готовы ответить им тем же, считают, что эффективнее оставаться вовлеченным в ситуацию и в контакте с близкими, знают, когда могут повлиять на исход событий, и делают это, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они - скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию.

Данные, полученные в нашем исследовании, свидетельствуют о том, что жизнестойкость в равной степени выражена как в группе студентов, приехавших из зоны проведения АТО, так и в группе студентов из других регионов Украины. В то же время, в каждой из групп были выявлены студенты с

низкой выраженностью жизнестойкости: в 1 группе таких студентов было 20,8 %, во 2 группе – 17,9 %, различия не значимы ($\varphi=0,45$; $p>0,05$),

На следующем этапе нашего исследования проводили изучение взаимосвязи между выраженностью посттравматических симптомов и компонентами жизнестойкости студентов. В результате в 1 группе студентов была выявлена статистически значимая отрицательная корреляция между выраженностью посттравматических симптомов и показателями «Жизнестойкость» и «Вовлеченность». Во 2 группе статистически значимая корреляционная связь (отрицательная) показателей «Жизнестойкость» и «Вовлеченность» была выявлена с выраженностью одного посттравматического симптома - «Физиологическая возбудимость».

С. Мадди рассматривает вовлеченность как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» [8]. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. Это, по-видимому, способствует снижению (или препятствует повышению) у студентов с высоким уровнем «Вовлеченности» внутреннего возбуждения, позволяет более успешно совладать с критическими ситуациями, воспринимать их как менее значимые. Вовлеченность уменьшает выраженность симптомов посттравматического расстройства, влияя и на симптомы вторжения (навязчивые чувства, мысли, образы), и на попытки смягчения или избегания переживаний, связанных с травматическим событием, снижение реактивности, и на признаки «гипервозбуждения» (злость и раздражительность; трудности с концентрацией; психофизиологическое возбуждение, обусловленное воспоминаниями, бессонницу).

Как отмечает Л.А. Александрова [1], вовлеченность является важной особенностью представлений в отношении себя, окружающего мира и характера взаимодействий между ними, которая мотивирует человека к самореализации, лидерству, здоровому образу жизни и поведению. Вовлеченность позволяет чувствовать себя значимым и ценным и включаться в решение жизненных задач даже при наличии стрессогенных факторов и изменений.

На заключительном этапе данного исследования было проведено изучение взаимосвязи показателей ШОВТС и базовых убеждений личности в отношении самого себя и в отношении окружающего мира (Шкала базовых убеждений Р. Янов-Бульман). В обеих группах была выявлена отрицательная корреляционная взаимосвязь общего показателя посттравматического стресса с убеждением «Ценности собственного «Я». Следовательно, студенты, убежденные в своей ценности, довольные собой, своим характером, более успешны в преодолении критических ситуаций.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

- студенты с наличием посттравматического стрессового расстройства или его отдельных симптомов выявлены как в группе студентов, приехавших из зоны проведения АТО, так и в группе студентов из Харьковской области и других регионов Украины;
- однако у первокурсников, приехавших из зоны АТО отмечается большая выраженность эмоциональных и поведенческих последствий травматических событий;
- выявленные неблагоприятные эмоциональные и поведенческие последствия пережитых травматических событий у студентов из зоны проведения АТО чаще всего связаны с темой войны, а у студентов из других регионов Украины – с темой личных отношений;
- студенты с признаками посттравматического стресса характеризуются более низкой жизнестойкостью, вовлеченностью и убежденностью в своей ценности, по сравнению со студентами без ПТСР.

Полученные результаты дают ориентиры в психопрофилактической и психокоррекционной работе со студентами. Она должна быть направлена, прежде всего, на повышение ценности собственного Я, вовлеченности и жизнестойкости.

Благодарность. Коллектив авторов выражает сердечную благодарность инженеру Учебно-научной психологической службы Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина Ширину Алексею Михайловичу за неоценимую помощь в проведении исследования и подготовке материалов к публикации.

Література

1. Александрова Л. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей / Л. А. Александрова // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований / Л. А. Александрова. – Москва: Институт психологии РАН, 2005. – (Материалы научной конференции).
2. Дубовицкая Т. Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе [Электронный ресурс] / Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылов // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». – 2010, № 2. – Режим доступа к ресурсу: www.psyedu.ru / ISSN: 2074-5885.
3. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Аквантитул», 2004. – 344 с.
4. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва: Смысл, 2006. – 63 с.

5. Психодиагностика толерантности личности / Под ред. Г. У. Солдатовой, Л. А. Шайгеровой. – Москва: Смысл, 2008. – 172 с.
6. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
7. Шалак В. И. Контент-анализ: приложения в области политологии, психологии, социологии, культурологии, экономики и рекламы / В. И. Шалак. – Москва, 2004. – 272 с.
8. Maddi S. R. Hardiness and Mental Health / Maddi S. R., Khoshaba D. M. // Journal of Personality Assessment. – 1994. – V.63. – № 2. – P. 265–274.

Literatura

1. Aleksandrova L. A. К осмыслению понятия “zhiznestojkost’ lichnosti” v kontekste problematiki psihologii sposobnostej / L. A. Aleksandrova // Psihologiya sposobnostej: srvmennoe sostoyanie i perspektivy issledovaniy / L. A. Aleksandrova. – Moskva: Institut psihologii RAN, 2005. – (Materialy nauchnoj konferencii).
2. Dubovickaya T. D. Metodika issledovaniya adaptirovannosti studentov v vuze [EHlektronnyj resurs] / T. D. Dubovickaya, A. V. Krylov // EHlektronnyj zhurnal «Psihologicheskaya nauka i obrazovanie». – 2010, № 2. – Rezhim dostupa k resursu: www.psyedu.ru / ISSN: 2074-5885.
3. Kryukova T. L. Psihologiya sovladayushchego povedeniya / T. L. Kryukova. – Kostroma: Studiya operativnoj poligrafii «Akvantitul», 2004. – 344 s.
4. Leont’ev D. A. Test zhiznestojkosti / D. A. Leont’ev, E. I. Rasskazova. – Moskva: Smysl, 2006. – 63 s.
5. Psihodiagnostika tolerantnosti lichnosti / Pod red. G. U. Soldatovoj, L. A. SHajgerovoj. – Moskva: Smysl, 2008. – 172 s.
6. Tarabrina N. V. Praktikum po psihologii posttravmaticheskogo stressa / N. V. Tarabrina. – SPb: Piter, 2001. – 272 s.
7. SHalak V. I. Kontent-analiz: prilozheniya v oblasti politologii, psihologii, sociologii, kul’turologii, ehkonomiki i reklamy / V. I. SHalak. – Moskva, 2004. – 272 s.
8. Maddi S. R. Hardiness and Mental Health / Maddi S. R., Khoshaba D. M. // Journal of Personality Assessment. – 1994. – V.63. – № 2. – P. 265–274.