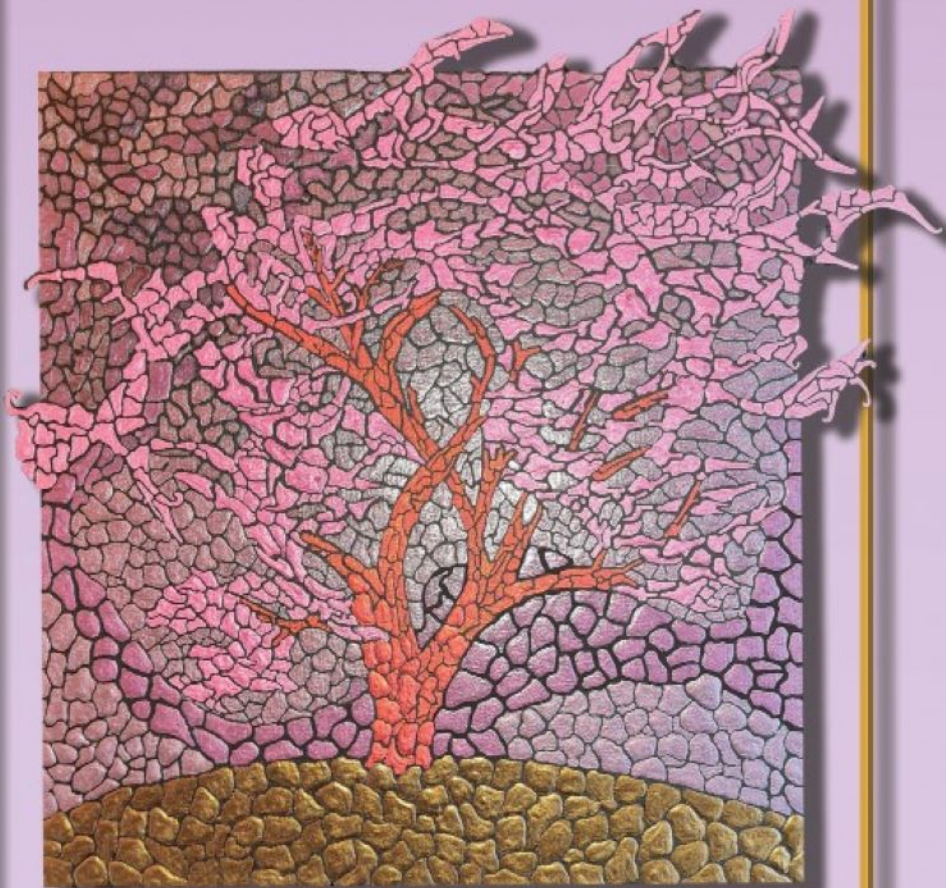


Тетяна Титаренко



ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЖИТТЄТВОРЕННЯ:

СПОСОБИ ДОСЯГНЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Т. М. Титаренко

**ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЖИТТЄТВОРЕННЯ:
СПОСОБИ ДОСЯГНЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

МОНОГРАФІЯ

2-ге видання

Кропивницький – 2022

УДК 316.614.034:159.938
Т 45

*Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
протокол № 13/20 від 26 листопада 2020 року*

Рецензенти: В. В. Горбунова, доктор психологічних наук;
П. П. Горностай, доктор психологічних наук

Т 45 Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. – 160 с.

ISBN 978-966-189-659-7

Монографію присвячено особливостям побудови особистістю власного життя після пережитої травми. Досліджено вплив воєнних травм і травм, пов'язаних з пандемією COVID-19, на зміни в житті людини, особливості осмислення нею власного минулого, теперішнього і майбутнього. Виділено ціннісні домінанти, навколо яких вибудовується життя під час і після травми, та визначено ландшафти життєтворення, характерні для жінок і чоловіків, представників різних вікових груп. Розглянуто можливості досягнення психологічного благополуччя в травматичний і посттравматичний періоди та стратегії травмотливого соціально-психологічного супроводу.

Для науковців, викладачів, студентів і аспірантів, психологів-практиків, соціальних працівників, а також для широкої читацької аудиторії.

УДК 316.614.034:159.938

ISBN 978-966-189-659-7

© Інститут соціальної та політичної психології
НАПН України, 2022
© Титаренко Т. М. 2022
© Імекс-ЛТД, 2022

Зміст

Передмова. Гіркий післясмак травми і психологічне благополуччя	4
Частина 1. Життя після травми і його маршрути.....	11
Ландшафти життя особистості.....	11
Посттравматичне життєтворення учасників бойових дій.....	20
Побудова життя після пережитої травми	27
Типи життєвих ландшафтів комбатантів	40
Частина 2. Особистісна структура повсякденності в ситуації пандемії COVID-19	51
Методологія дослідження змін в повсякденному житті.....	51
Форми оцінювання життєвої ситуації, пов'язаної з карантинном	58
Особистісне теперішнє як основа текстури пандемічної повсякденності.....	72
Особистісне майбутнє як складова текстури пандемічної повсякденності.....	87
Ландшафти життєтворення в пандемічній повсякденності	96
Частина 3. Контури психологічного благополуччя у посттравматичний період	108
Психологічне благополуччя як особистісна реалія	108
Шляхи учасників бойових дій до психологічного благополуччя	116
Можливості досягнення психологічного благополуччя в ситуації пандемії COVID-19	122
Соціально-психологічний супровід у пошуках психологічного благополуччя	129
Стратегії травмочутливого соціально-психологічного супроводу	135
Післямова	145
Список використаних джерел	154

Гіркий післясмак травми і психологічне благополуччя

*Політика – це далі жити в своїй країні.
Любити її такою, якою вона є насправді.
Політика – це знаходити слова: важкі, єдині,
І лагодити все життя небеса несправні.*

Сергій Жадан

Психологічна травма – це завжди несподівана і небажана зупинка. У дотравматичному житті людина краще чи гірше пристосовувалася до навколишнього середовища, до очікувань і вимог оточення. Вона вміла, якщо потрібно, коригувати власні плани, потроху змінювати життєві обставини, долати перешкоди на шляху до мети. Вона довільно змінювала відносно пасивні періоди руху за течією життєвого потоку активними періодами перетворень, руху проти течії. А травма різко гальмує плин життя, висмикує, вишарпує людину із знайомих життєвих обставин, із її затишної передбачуваності та звичності.

Остаточно переосмислити те, що сталося, зробити адекватні висновки і рухатися далі вдається далеко не всім і не так швидко, як хотілося б. Людині, яка пережила травму, здається, що вона вже ніколи не зможе бути собою, не стане такою, якою була раніше. У посттравматичному житті вона прислухається до внутрішнього вирування почуттів і не впізнає себе зсередини. Вона не може прийняти те, що по-іншому бачить тепер і зовнішній світ. Колиш-

ні задоволення чомусь «не гріють», цінності тьмяніють, робота не цікавить, а деякі старі друзі стають зовсім чужими людьми.

Травма всеохопна. Вона поглинає весь життєвий світ особистості з його простором значущих стосунків і часом самореалізації. Найчастіше травма живе не лише в минулому, а й у теперішньому і майбутньому. Як влучно зауважив відомий спеціаліст з лікування психологічної травми Бессел ван дер Колк, травма – це щось, що незрівнянно більше, ніж те, що трапилося багато років тому [Колк, 2020, с. 227].

Негативні наслідки травмування проявляються на різних рівнях функціонування особистості: на соціально-психологічному – як зменшення схильності до співробітництва, здатності співпереживати, падіння довіри до світу; на ціннісно-смысловому – як погіршення осмислення досвіду, неспроможність повною мірою отримувати задоволення від повсякдення, тимчасова втрата здатності до планування майбутнього; на індивідуально-психологічному – як порушення цілісності, ідентичності, погіршення самореалізації, зниження збалансованості, адаптивності.

Чи є сенс говорити про психологічне благополуччя сьогодні – в умовах такої тривалої війни і пандемії COVID-19? Можливо, правильніше зосередитися на способах зменшення хронічної травматизації, що й буде першим кроком до покращення життя людей, підвищення їхнього психологічного благополуччя? І справді, про яке благополуччя йдеться? Тут би вижити, врятувати рідних, зберегти статки, не втратити бізнес. Тоді зі своїми прагненнями благополуччя нам усім доведеться почекати щонайменше закінчення війни, подолання фінансової кризи, остаточної перемоги над коронавірусом. Щоправда, ніхто не гарантує, що не з'являться якісь нові виклики.

Життя кожної людини йде просто зараз, і витрачати дорогоцінний час на перецікування складних періодів – помилкова стратегія. Незважаючи на непрості життєві обставини, а інколи і всупереч їм, люди сьогодні, як і вчора, і багато років назад, мріють про

внутрішнє і зовнішнє благополуччя, сподіваються на нього, прагнуть його. І екстремальна ситуація, у якій перебуває одночасно так багато людей, є не лише джерелом тотальної травматизації, а й стимулятором пошуку нових шляхів до омріяного майбутнього.

Різноманітні аспекти повсякденного життя людини, що зазвичай змінюються після травми, способи інтеграції травматичного досвіду і підвищення рівня власного психологічного благополуччя, поява нових життєвих перспектив – усі ці питання поки що залишаються на периферії уваги дослідників. Саме тому ця робота була задумана як вивчення особистісних трансформацій, що відбуваються під час і після травмування. Спочатку ми планували зосередити увагу на дослідженні особистісного життєтворення комбатантів після повернення з війни на сході України. Але життя примусило нас розширити тематику, оскільки всі люди раптово опинилися в ситуації реальної і довготривалої загрози життю внаслідок безпрецедентної пандемії COVID-19.

Як невід’ємна частина життєвого світу особистості, кожна значуща ситуація відтворює внутрішні події і зовнішні обставини в їхній єдності та взаємовпливах. Змістом життєвої ситуації є нові смисли, що виникають унаслідок постання актуальних викликів і проблем. Нерідко поточна ситуація актуалізує старі проблеми, які підсилюють реакцію на нові непрості події. Усе це вимагає від особистості осмислення того, що відбувається, рефлексування власних переживань, прийняття нестандартних рішень, планування і здійснення певних дій.

Пандемія коронавірусу, яка триває в більшості країн уже протягом багатьох місяців, може стати значущою життєвою ситуацією для особистості, а може сприйматися просто як тимчасові незручності, що не потребують особливих коректив у власному життєтворенні. Від особливостей оцінки ситуації залежить ставлення людини до санітарно-гігієнічних вимог і власного здоров’я, що може створювати реальну загрозу оточенню.

Отже, мета роботи – дослідити найбільш поширені особистісні трансформації під час і після травматизації та виявити типи життєвих ландшафтів, які людина вибудовує внаслідок пережитого. Для вирішення цієї проблеми ми спробуємо проаналізувати травми, які респонденти вважають для себе серйозними. З'ясувати, зокрема, характер змін, які відбуваються і плануються в пост-житті, визначити найбільш поширені типи життєвих ландшафтів, які людина вибудовує. Серед важливих завдань і розроблення стратегій травмоцутливого психологічного супроводу постраждалих.

Творення власного життя є найскладнішим і найважливішим видом людської творчості. Розроблення нових способів життєпобудови, апробування оригінальних варіантів інтерпретації набутого досвіду, оцінювання продуктивності сьогодення, планування майбутнього з його горизонтами, бажаннями, перспективами дуже відрізняються у різних людей, у різні вікові періоди, у відносно стабільні часи і в добу випробувань, потрясінь, катаклізмів.

Спостережлива людина знає з власного досвіду, що зміст її життя не є однорідним. Вочевидь, динаміка життєвих змін далека від рівномірної, послідовної, спрямованої в одному конкретному напрямку, а тим більше під впливом складних подій, травматичних ситуацій. Якщо озирнутися в минуле, стає очевидним, що в складні часи людина змушена знов і знов аналізувати себе, своє оточення, власні досягнення і провали, невиконані плани і майбутні перспективи.

Криза стає черговим етапом самопізнання, що передбачає глибокий перегляд змісту власного життя, його спрямованості, цінностей. Зазвичай ця складна внутрішня робота відбувається без чиеїсь допомоги. Інколи власних ресурсів не вистачає, і лише звернувшись до психотерапії, людина починає бачити реальні масштаби необхідних змін, нові пріоритети у стосунках, уподобаннях, життєвих домаганнях, задумах.

Зрозуміти специфіку життєтворення після переживання травми, визначити типові території особистісних змін, їх поширеність, взаємопереходи – важливе завдання як для психологічної науки, так і для практики психологічної допомоги, консультування, супроводу, психотерапії. У нашому контексті саме такі зміни, що відбуваються в житті особистості, і є показниками ландшафту особистісних трансформацій.

Чи можуть психологи вплинути на особистісні зміни? За даними численних досліджень, це цілком можливо. І зміни починають відбуватися насамперед у міжособистісних стосунках, у відкритості власному майбутньому, духовності, усвідомленості, оцінці життя [Shiyko, Hallinan, & Naito, 2017].

Водночас такі аспекти зміни життя людини, як розроблення способів осмислення травматичного досвіду, засвоєння практик формування оновлених життєвих перспектив, залишаються на периферії уваги науковців.

У першій частині книги аналізується динаміка особистісних змін та особливості розбудови людиною власного життя. У центрі уваги – ландшафти життя комбатантів, що були на фронті і пережили травми. Кожен ландшафт розглянуто як тимчасову територію особистісних змін, що має свою ціннісно-смыслову конфігурацію. Відносна усталеність ландшафту життя людини забезпечується тим, якою мірою усвідомлено та асимільовано набутий травматичний досвід, які ціннісні пріоритети для людини в цей період є найважливішими, які життєві перспективи вона вибудовує. Показано, як саме життєві ландшафти змінюються, коли в житті людини виникають кризові, екстремальні ситуації, трапляються травматичні події, коли старі цінності перестають задовольняти, а значущі смисли себе вичерпують. Розглянуто тематику травм, про які розповідають учасники бойових дій у власних життєвих історіях, та їх поширеність. Проаналізовано рівні осмислення комбатантами власного минулого, теперішнього і майбутнього. Виділено типові ціннісні доміанти, навколо яких

вибудовується життя після травми. На основі способу осмислення минулого, оцінювання теперішнього, ставлення до майбутнього та домінування певної цінності визначено типи життєвих ландшафтів комбатантів та індикатори кожного з них.

Другу частину монографії присвячено новій повсякденності, спровокованій COVID-19, та ситуації жорсткого карантину, під час якого було проведено нарративне онлайн-дослідження. Проаналізовано, як саме мешканці України оцінюють життєву ситуацію, в якій опинилися, наскільки унікальною її вважають, якою найчастіше є емоційна валентність оцінок у чоловіків і жінок, у представників різних вікових груп. Визначено важливі аспекти пандемічної повсякденності особистості, до яких, крім особливих життєвих обставин, які людина оцінює і переживає, включено також зміни, які вона вносить у власне життя під впливом карантину. Проведено порівняльний аналіз масштабів теперішнього в психологічному часі чоловіків і жінок, представників юнацтва, молоді, людей зрілого та пізнього зрілого віку. Подальший аналіз текстури пандемічної повсякденності здійснено в ракурсі планування людиною власного майбутнього, яке прогнозується після завершення пандемії. Розглянуто позитивні і негативні впливи теперішнього на майбутнє очима чоловіків і жінок, респондентів різного віку. На основі аналізу провідних цінностей учасників дослідження і співвідношення в їхніх наративах теперішніх і майбутніх життєвих змін визначено типи відповідних ландшафтів життєтворення.

У третій частині монографії, присвяченій можливостям досягнення психологічного благополуччя в посттравматичний період, увагу зосереджено на здатності людини до продуктивного життєтворення навіть у несприятливих життєвих умовах. Проаналізовано способи подолання негативних емоційних станів і підвищення рівня психологічного благополуччя учасників бойових дій. Розглянуто конструктивні і неконструктивні копінги, які використовуються мешканцями України в ситуації карантину у зв'язку з пандемією COVID-19. Це дало змогу з'ясувати, які

саме способи збереження та підвищення рівня психологічного благополуччя люди обирають найчастіше. Визначено, що саме психологи разом з іншими спеціалістами можуть зробити для підвищення рівня психологічного благополуччя постраждалих унаслідок травматизації. Показано, як зробити соціально-психологічний супровід у різних його формах більш ефективним. Проаналізовано стратегії травмоутливого супроводу та їхній вплив на психологічне благополуччя людини.

Хочу висловити щиру подяку колективу лабораторії соціальної психології особистості та всьому науковому колективу Інституту соціальної та політичної психології за сприяння в проведенні дослідження і підготовці монографії. Сердечно дякую аспірантці Анні Громовій за суттєву допомогу в організації і проведенні онлайн-дослідження. Особлива подяка директорові Інституту Слюсаревському Миколі Миколайовичу за плідні ідеї і повсякчасну підтримку.

Наукове видання

Тетяна Михайлівна Титаренко

**ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЖИТТЄТВОРЕННЯ:
СПОСОБИ ДОСЯГНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Монографія

В оформленні обкладинки використано картину
Данила Кубая “Нескінченна весна”

Літературне редагування Т. А. Кузьменко
Комп’ютерна верстка І. О. Правдіна
Обкладинка І. О. Правдіна

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

Підп. до друку 01.10.2022 р. Формат 60x84 1/16.
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. др. арк. 9,3
Замовлення № 021. Наклад 300 пр.

Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс-ЛТД»
Свідоцтво про реєстрацію серія ДК № 195 від 21.09.2000.
25006, м. Кропивницький, вул. В. Панченка, 29
тел./факс (0522) 32-08-32, 32-17-05,
моб. тел.: (050) 457-24-24 — приймальня,
e-mail: design@imex.kr.ua



ТИТАРЕНКО Тетяна Михайлівна — український психолог, доктор психологічних наук, професор, академік Національної академії педагогічних наук України, заслужений працівник освіти України, лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки (2019)

Пріоритетні напрями досліджень: соціально-психологічні практики життєконструювання особистості; постнекласичні підходи до побудови особистістю життєвого шляху; способи моделювання та прогнозування майбутнього; психологія життєвої кризи та можливості надання психологічної допомоги при повсякденній травматизації; психологічне здоров'я та соціально-психологічна реабілітація та супровід особистості.

Під керівництвом Тетяни Титаренко захищено 19 кандидатських та 7 докторських дисертацій. Член редколегій та голова редакційної ради низки наукових фахових видань.

Тетяна Титаренко має понад 500 наукових праць, є авторкою 15 одноосібних книжок.