

# ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЖИТТЄТВОРЕННЯ

Т.М.Титаренко

**Анотація.** Визначено, що у посттравматичний період особистість не лише відновлюється, а й відкриває для себе перспективи підвищення психологічного благополуччя, пов'язаного з особистісним зростанням. З'ясовано наступні відмінності посттравматичного життєтворення: зміни просторово-часових координат життєвого світу, параметрів самоідентифікації, смислового наповнення повсякденності та форм практикування. Розглянуто передумови досягнення психологічного благополуччя у посттравматичний період: 1) здатність переосмислювати травматичні переживання; 2) досягнення внутрішньої автономії; 3) здатність приймати і надавати допомогу; 4) підвищення продуктивності, самоефективності; 5) активізація креативності і відповідальності у ставленні до власного життя. Визначено стратегії оптимізації життєтворення: надання професійної психологічної допомоги; сприяння новому ставленню до воєнної травматизації; апробація ефективніших форм контактування з оточенням; активізація пошуку нових цінностей; усвідомлення себе як автора власного життя.

Ключові слова: психологічне благополуччя, особистість, посттравматичне життєтворення, посттравматичне зростання, життєвий світ.

**Abstract.** It is determined that the person in the post-traumatic period not only restores but also opens up prospects for increasing the psychological well-being associated with personal growth. The following differences are revealed in post-traumatic life-creation: changes in the life-world spatial-temporal coordinates, self-identification parameters, everyday life semantic content, and forms of practice. There are considered the prerequisites for the psychological well-being achievement in the post-traumatic period: 1) the ability to rethink the traumatic experiences; 2) the achievement of internal autonomy; 3) the ability to receive and give help 4) increasing of productivity, self-efficacy; 5) activation of creativity and responsibility to one's own life. The life-optimization strategies are defined: the provision of professional psychological assistance; promoting a new attitude to military traumatism; testing of more effective forms of contact with the environment; activating the search for new values; awareness of oneself as the author of his own life.

Key words: psychological well-being, personality, posttraumatic life design, post-traumatic growth, life world.

Психологічне благополуччя особистості завжди знаходиться під впливом різноманітних контекстів, серед яких на перший план сьогодні виходить гібридна війна як джерело перманентної травматизації. Під час

війни поступово, не завжди помітно, але невідворотно змінюються ціннісні орієнтації, життєві перспективи, стосунки з оточенням, ставлення до себе і свого життя. Війна руйнує базові почуття безпеки, захищеності, стабільності, передбачуваності, провокуючи тектонічні зміни процесів життєдіяльності, самореалізації, життєтворення, які рано чи пізно відчують і безпосередні, і опосередковані учасники травматичних подій.

Чи доречно, вивчаючи негативні наслідки воєнної травматизації, ставити питання про психологічне благополуччя? Які відмінності у побудові особистістю власного життя стають ключовими після набуття нею травматичного досвіду? Пошук відповідей на ці запитання і є метою даної статті.

Психологічні дослідження свідчать, що у посттравматичний період особистість не лише відновлюється, а й відкриває для себе перспективи покращення якості життя, пов'язані насамперед з феноменом посттравматичного зростання [Горбунова В.В., 2016; Лукомська С.О., 2017; Сьодло В.І., Зубовський Д.С., 2017; Calhoun L. G., 1999 ].

Травматичні події зовсім не обов'язково призводять до особистісної катастрофи. Не тільки війна, а й тяжкі, небезпечні для життя захворювання, розлучення, втрати, наслідки землетрусів, повені, терористичних актів далеко не у всіх провокують погіршення здоров'я, працездатності, якості життя. Наявність позитивних змін зустрічається у 30-70 % постраждалих від травм різного типу (транспортні аварії включаючи корабельні та авіакатастрофи, дорожньо-транспортні пригоди), природні катастрофи (урагани, землетруси), міжособистісне насилля (бійки, згвалтування, скривдження), медичні проблеми (рак, серцеві напади, ураження мозку). Визначено, що посттравматичне зростання покращує загальний стан людини та її адаптивність [Linley P. A., 2004].

Пережиті травми можуть слугувати каталізатором позитивних зрушень, зміцнення і поглиблення відносин, зміни життєвої позиції, виявлення сильних сторін власної особистості. Одним з перших доказові результати з цього приводу отримав британський психолог S. Joseph, досліджуючи осіб, які пережили катастрофу порому Herald of Free Enterprise у берегів бельгійського порту Зебрюгге (1987), коли загинуло 193 пасажирів і члени команди. За його даними, отриманими у 1990 році, коли було проведено чергове обстеження постраждалих, з'ясувалося, що у 46% осіб погляди на життя змінилися на гірше, тоді як у 43%, навпаки, змінилися на краще [Joseph S., 2013]. Останнім часом розроблено інструментарії для вимірювання як негативних, так і позитивних посттравматичних змін, що стимулює подальші наукові пошуки у цій сфері.

Розповсюджений сьогодні термін «посттравматичне зростання» (PTG – posttraumatic growth) завдячує своїй появі роботі R. Tedeschi та L. Calhoun (1996), у якій вони спираються на розуміння цього явища давньогрецькими філософами, мислителями раннього християнства, буддизму, іудаїзму, ісламу, а також на новітні роботи В. Франкла, Е. Фрома, І. Ялома та інших авторів, які пишуть про можливість позитивних змін, стимульованих

життєвими випробуваннями. Автори визначають посттравматичне зростання як досвід позитивних змін, що виникає в результаті боротьби з новою посттравматичною реальністю [Calhoun L. G. , 1999; Tedeschi RG, Calhoun LG., 2004].

Емпіричні дослідження посттравматичного зростання учасників бойових дій проводяться у США з початку 90-х років XX століття G.Elder, E.Clipp та ін. В результаті лонгітюдного дослідження визначено, що від 60 до 70% ветеранів відзначають наступні позитивні наслідки воєнного досвіду: освоєння більш високих рівнів копіngu, підвищення самоконтролю, самодисципліни, зростання незалежності, розширення планів на майбутнє. Люди відчувають впевненість, що вони дійсно здатні впоратися з найскладнішою екстремальною ситуацією, подолати будь-які негаразди. Вони фіксують розвиток навичок співпраці, взаємодії з товаришами, говорять про те, що в умовах воєнного часу навчилися більше цінувати життя, бути вдячним за нього. Ті, хто пережив особливо тяжкі бої, відчувають, що стали більш наполегливими і стійкими порівняно з ветеранами, що мали незначний досвід бойових дій. Через багато років ветерани оцінюють війну як знаковий поворотний момент їхнього життя, що сприяв швидкому дорослішанню, появі більшої самостійності, соціальної незалежності, поліпшенню стосунків молодих людей з батьками, розкриттю можливостей отримання вищої освіти тощо. Ізраїльські ветерани також говорять про зростання особистісної зрілості, самовпевненості, гідності, формування позитивнішого погляду на життя, більшу задоволеність своєю родиною, розвиток здатності відділяти головне від тривіального [див. Осьодло В.І., Зубовський Д.С., 2017, с. 65-70].

На наше переконання, переосмислення, асиміляція набутого травматичного досвіду, його належна інтерпретація мають вирішальне значення для перспектив посттравматичного зростання і, відповідно, досягнення більш усталеного почуття благополуччя, комфорту, внутрішньої збалансованості, рівноваги.

Незважаючи на складні життєві обставини, а інколи і всупереч ним, кожна людина прагне підвищення рівня наявного психологічного благополуччя [Макгонігал К., 2017; Diener, E., Scollon, Ch. N., Oishi, Sh., Dzokoto, V., Suh, M. E., 2000; Helgeson V. S., 2006; Ryff C. D., Singer B. H., 2008]. І життєві випробування у багатьох випадках сприяють цьому. Переживши тривалі страждання, всі ми починаємо більше цінувати маленькі радості повсякдення: схід сонця, тишу, рідний голос у слухавці, смак чаю, теплий душ, пташиний вереск. Але благополуччя – це не тільки і не стільки гедоністичні задоволення. Довгі страждання стимулюють до нового, більш глибокого розуміння значущих цінностей, до усвідомлення власної ролі у всьому, що відбувається, передбачається, планується.

Отже, психологічне благополуччя не зводиться до гедоністичних насолод, а пов'язане насамперед з подальшим розвитком особистості, досягненням нею більш високого рівня відповідальності за власне теперішнє і майбутнє.

Найбільш обґрунтованою є концепція психологічного благополуччя С. Ryff, в якій благополуччя розуміється як зростання та людська продуктивність, плідність. Навколишнє середовище глибоко впливає на благополуччя, детермінуючи здатність людини самореалізовуватися. Серед складових благополуччя Ryff та її послідовники виділяють самоприйняття; позитивні стосунки, вміння встановлювати якісні зв'язки з оточенням; особистісне зростання та розвиток; наявність життєвої цілі, пошук власного призначення, сенсу; здатність адаптуватися до складних зовнішніх умов відповідно до особистих потреб та цінностей та автономність мислення і поведінки. За отриманими емпіричними даними, психологічне благополуччя позитивно корелює з задоволенням життям, самоповагою, інтернальним локусом контролю, а негативно – з депресією та владним оточенням [Ryff C.D., Singer B.H., 2008].

Шукаючи відповідь на питання про специфіку посттравматичного життєтворення, спрямованого на досягнення психологічного благополуччя, розглянемо зміни у просторово-часових параметрах життєвого світу.

Психологічний простір життєвого світу, що складається із значущих стосунків, переформатується у посттравматичний період досить відчутно. Умови тривалої травматизації призводять того, що освоєні комунікативні території із зонами близьких і далеких, зрозумілих і не дуже розпадаються, видозмінюються, набувають нових обрисів. Причиною переструктурування психологічного простору стають нові критерії оцінки «своїх» і «чужих», співзвучних і неспівзвучних. Ставлення до людей тепер перевіряється відповідями на прості запитання: «Крим чий?», «Хто агресор у цій війні?».

Прагнення психологічного благополуччя передбачає нову якість взаємодії з тими, хто поруч. Бажання досягнути більш глибокого рівня взаєморозуміння стимулює перегляд списку друзів у соціальних мережах та видалення з власної сторінки деяких з них. Надалі людина починає чистити давній список абонентів у мобільному телефоні, дозволяє собі не відповідати на дзвінки, листи, повідомлення від тих, з ким ще недавно спілкувалася досить активно. Натомість інтенсифікується спілкування із вчорашніми незнайомцями, які швидко набувають статусу найближчих однодумців.

Буває, що надто пильний захист наново «заселених» комунікативних територій призводить до ігнорування мотивів і цінностей колись значущих людей. Інші погляди, інший життєвий досвід, інакша історія колег, знайомих, родичів не беруться до уваги, оскільки внутрішнього ресурсу для толерантності не вистачає, а прагнення психологічного благополуччя стає все більш нагальним.

Психологічний час, що відтворює ціннісно-смісловий рівень життєтворення, теж починає відчутно модифікуватися. Звична швидкість плину часу залишається у минулому. У одних людей час життя поспішає, прискорюється, і все більше епізодів набуває статусу подій. У інших час сильно гальмується, майже завмирає, і людині здається, що ніяких подій в її житті давно немає. Минуле з його усталеними цінностями вже не переходить автоматично у теперішнє, а теперішнє у майбутнє. Травматичні переживання

переривають цей органічний зв'язок між часами життя, руйнують їхню взаємообумовленість. Для деяких співвітчизників досягнення психологічного благополуччя вимагає втрати цікавості до всього, що було до війни. А дехто залишається жити у зрозумілому довоєнному минулому, ігноруючи, витісняючи травматичні реалії сьогодення.

Майбутнє з його мріями, надіями, перспективами у деяких випадках відтерміновується, відсувається на післявоєнні часи, що аж ніяк не сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя. Не дуже продуктивно змінюють психологічний час і ті, хто намагається війни не помічати, робити вигляд, що нічого не відбувається. Конструктивним є вміння особистості усвідомлювати та коригувати свої бажання відповідно до реальних життєвих обставин, поступово втілювати їх, не відкладаючи на далеке майбутнє. У такий спосіб наповнюється смислове часове поле теперішнього, в якому зазвичай згортаються, інтегруються минуле і майбутнє, що сприяє як інтеграції пережитого, так і підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Від того, як людина ущільнює, розширює, прискорює або уповільнює плин свого психологічного часу, від того, як вона переструктурує психологічний простір, великою мірою залежить те, наскільки вона приймає і розуміє саму себе. Ставлення до себе, у свою чергу, починає визначати ставлення до навколишнього світу, до складностей і випробувань, що детермінує вибір стратегій підвищення психологічного благополуччя.

Самоідентифікування у посттравматичних умовах відбувається за новими критеріями, і Я-концепція не може залишатися колишньою. Чимало мешканців нашої країни, серед яких жителі анексованого Криму, тимчасово окупованих територій, внутрішньо переміщені особи, протягом певного періоду відчувають складності з розумінням того, хто вони тепер, чого прагнуть у нових умовах, на що здатні. Переживши складні часи, знайшовши у собі сили для інтеграції набутого досвіду, люди все більше цінують власну цілісність, збалансованість, почуття гармонії.

Війна створює унікальні умови для задоволення таких складних особистісних потреб як потреба у спільності, співпричетності, повазі, відданості, самоподоланні. І психологічно благополучнішими стають ті, хто більше вірить, що все чи майже все в їхньому житті залежить від власних зусиль, від віри у себе. Вони зазвичай більш автономні, незалежні від оцінок оточення, хоча і добре вміють підтримувати позитивні стосунки з тими, хто поряд. Вони завжди мають життєві перспективи і віру в те, що зможуть подолати будь-які перешкоди на шляху до бажаного майбутнього. У них є чіткі цілі, як довготривалі, віддалені, так і тимчасові, актуальні.

Гнучка і оптимістична я-концепція, що вибудовується на оновлених просторово-часових характеристиках життєвого світу, стає фундаментом психологічного благополуччя особистості.

На думку автора відомої когнітивної теорії психічної травми R.Janoff-Bulman, практично всі основні наслідки травмування (біль і страждання, зростання вразливості, втрата сенсу) можуть виступати каталізаторами посттравматичного зростання, оскільки позитивне і негативне в особистості

нерозривно пов'язані. У довготривалій перспективі травма завжди несе як втрати, так і здобутки [Janoff-Bulman R., 2004].

Відповідно до наших досліджень, однією з передумов конструктивного посттравматичного життєтворення стає здатність особистості переосмислювати власні травматичні переживання, що суттєво підвищує її життєстійкість. Історія про себе, постійно видозмінюючись, редагуючись, трансформує не лише власний зміст, а й оповідача з його ідентичністю. Важливою смисловою одиницею переосмисленої життєвої історії стає новий зв'язок між подіями минулого, актуальними травматичними подіями та уявними життєвими перспективами. Відрефлексована, інтегрована, включена у власну автобіографію травматизація сприяє дедалі більшій незалежності від оцінок, очікувань, сподівань, вимог оточення.

Наступною передумовою стає досягнення достатнього рівня внутрішньої автономії. Вдало проходячи випробування, людина вчиться приймати життєві рішення все більш самостійно і відповідально, прислуховуючись передусім до себе, намагаючись бути вірною власним життєвим орієнтирам.

Водночас процес прийняття реальності такою, якою вона насправді є, вимагає не лише великих внутрішніх зусиль, терпіння до себе, віри у власні можливості, а й тривалої і щирої підтримки з боку оточення. Отже, наступна передумова конструктивного життєтворення, що забезпечує підвищення рівня психологічного благополуччя, - це можливість покращення комунікації з оточенням. Зростання комунікативної компетентності передбачає розвиток здатності цінувати підтримку оточення і вміння самостійно її надавати іншим.

Ще однією важливою передумовою конструктивного посттравматичного життєтворення стає можливість підвищення продуктивності, самоефективності особистості. Люди, які після тривалого травмування готові до позитивних змін у власному житті, вже не хочуть просто мати роботу, заробляти гроші, як це було до початку війни. Для них стає важливим проявляти і розвивати власні здібності, робити те, що подобається, до чого відчуваєш схильність.

Чи не найважливішою передумовою досягнення психологічного благополуччя стає активізація креативності у ставленні до власного життя, що виступає енергетичним джерелом зростання і забезпечує горизонти самозмін. Переживши складні часи, людина навчається відмовлятися від ілюзій щодо самої себе і світу, в якому вона живе. Набутий досвід дає простір для більш реалістичного саморозвитку, вимагаючи від людини чесного погляду на все, що відбувається.

Професійна допомога людині в оптимізації життєтворення передбачає використання наступних стратегій, що сприяють досягненню бажаного рівня психологічного благополуччя.

Провідною стратегією є психологічна допомога людині у зміні загального ставлення до воєнної травматизації. Далеко не всі знають, що пережиті травми можуть мати не лише негативні, а й позитивні наслідки, і це

доведено у наукових дослідженнях. Зовсім необов'язково відчувати себе жертвою життєвих випробувань, адже енергію стресу можна самостійно перетворювати та ефективно використовувати [Макгонигал К., 2017]. Нове ставлення до пережитих страждань як до ресурсу посилює імунітет до травматизації і підвищує психологічне благополуччя.

Важливою є і стратегія допомоги у переформатуванні симпатій-антипатій, пошуку нових способів взаємодії, більш ефективних форм контактування з оточенням. Значення цієї стратегії особливо підкреслюють колишні військовослужбовці. Вони розповідають, що під час воєнних дій особливо гостро відчували, усвідомили, зрозуміли, наскільки дорогими є для них люди, які залишилися вдома і чекають на їхнє повернення, як багато залежить від товаришів, які поруч і яким довіряєш.

Наступною стратегією є допомога у відновленні здатності до пошуку нових цінностей. Війна вимагає від кожного розгорнутого, аргументованого, усвідомленого розв'язання завдання на смисл, яке у мирні часи відбувається згорнуто, не досить усвідомлено, непомітно. Під час роботи з психотерапевтом комбатанти говорять про несподіваність для себе і значущість ціннісно-сміслових змін, коли старі пріоритети, бажання, мрії трансформуються кардинальним чином. Вони згадують, як у найнебезпечніші часи зіткнення з ворогом раптом усвідомлювали, наскільки неважливими є колись бажані статуси, статки, престижні професії чи кар'єрні сходинки.

До важливих стратегій слід віднести і допомогу у поглибленні суб'єктності, зростанні самоповаги, усвідомленні власної ролі у всьому, що відбувається у житті. Навіть ті люди, які зазвичай жили «на автопілоті», в нерелексивному режимі, у посттравматичний період починають реалістичніше оцінювати особисте авторство, що передбачає відповідальність за кожний прожитий день, кожне прийняте рішення, кожний вчинок.

**Висновки.** У посттравматичний період особистість не лише відновлюється, а й відкриває для себе перспективи більш конструктивного життєтворення. Незважаючи на відчутні негативні наслідки тривалої воєнної травматизації, люди не перестають шукати шляхи до підвищення психологічного благополуччя, пов'язаного з подальшим саморозвитком та прийняттям відповідальності за власну життєбудову.

Серед відмінностей побудови особистістю власного життя після набуття травматичного досвіду слід назвати якісні зміни просторово-часових координат життєвого світу особистості, параметрів самоідентифікації, смислового наповнення повсякденності, практик життєтворення.

Важливим позитивним наслідком воєнної травматизації є можливість посттравматичного зростання особистості, активізація її відповідальності за власне життя. Посттравматичне зростання можна визначити як прискорення позитивних особистісних змін, що виникає внаслідок переосмислення цінності життя в результаті переживання травми та конструктивної взаємодії з новою посттравматичною реальністю.

Досвід подолання травматичних станів передбачає здатність осмислення пережитого, інтерпретації складних моментів життя у їхньому зв'язку з минулим і майбутнім. Новий погляд на власне життя, нові оцінки його насиченості, динаміки, ефективності, інакше розуміння власних можливостей, якостей, вмінь сприяють підвищенню психологічного благополуччя.

Передумови досягнення психологічного благополуччя у посттравматичний період життєтворення – це 1) здатність особистості переосмислювати травматичні переживання, включати їх у власну автобіографію; 2) досягнення достатнього рівня внутрішньої автономії; 3) здатність приймати допомогу оточення і надавати її іншим; 4) підвищення продуктивності, самоефективності завдяки увазі до власних схильностей, розвитку здібностей; 5) активізація креативності і відповідальності у ставленні до власного життя.

Стратегіями оптимізації життєтворення є професійна психологічна допомога людині: у зміні ставлення до воєнної травматизації; у пошуку ефективніших форм контактування з оточенням; в активізації пошуку нових цінностей; у поглибленні суб'єктності, усвідомленні себе в ролі автора власного життя.

#### Література.

Горбунова В. В. Сприяння соціального оточення відновленню та зростанню особистості при посттравматичних станах та розладах / Вікторія Валер'євна Горбунова. // Наука і освіта. – 2016. – №5. – С. 40–44.

Лукомська С. О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації / Світлана Олексіївна Лукомська // Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: Психологічна теорія і практика / Світлана Олексіївна Лукомська. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. – С. 216–236.

Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / Келли Макгонигал. – Москва: Альпина Паблицер, 2017. – 304 с.

Осьодло В. І. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи / В. І. Осьодло, Д. С. Зубовський. // Український психологічний журнал. – 2017. – №1. – С. 63–79.

Blix I. Posttraumatic Growth and Centrality of Event: A Longitudinal Study in the Aftermath of the 2011 Oslo Bombing / I. Blix, M. S. Birkeland, M. B. Hansen, T. Heir // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. – 2015. – Vol. 7. – No. 1. – P. 18–23.

Calhoun L. G. Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide / L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi. – Routledge, 1999. – 184 p.

Diener, E.. Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness Is Not the Sum of Its Parts / E. Diener, Ch. N. Scollon,

- Sh. Oishi, V. Dzokoto, M. E. Suh // *Journal of Happiness Studies*. – 2000. – 1(2) . – P. 159-176.
- Helgeson V. S. A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth / V.S. Helgeson, K.A. Reynolds, P.L. Tomich // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – 2006. – Vol. 74 (5). – P. 797-816.
- Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models / Ronnie Janoff-Bulman // *Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol. 15. – No.1. – P. 30-34.
- Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward / S. Joseph. – Piatkus, 2013. – 336 p.
- Linley P. A. Positive change following trauma and adversity: A review / P. A. Linley, S. Joseph // *Journal of Traumatic Stress*. – 2004. – Vol. 17. – P. 1121.
- Ryff C. D. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being / C. D. Ryff, B. H. Singer // *Journal of Happiness Studies*. – 2008 . – Vol. 9. – P. 13–39.
- Tedeschi R. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun // *Psychological Inquiry* . – 2004 . – Vol.15 (1). – P.1-18.