

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**Т. М. Титаренко**

**ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЖИТТЄТВОРЕННЯ:  
СПОСОБИ ДОСЯГНЕННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

МОНОГРАФІЯ

Кропивницький – 2020

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, 2020. – 160 с.

ISBN 978-966-189-554-5

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 978-966-189-554-5

© Інститут соціальної та політичної психології  
НАПН України, 2020  
© Титаренко Т. М. 2020  
© Імекс-ЛТД, 2020

# Зміст

<b>Передмова. Гіркий післясмак травми і психологічне благополуччя .....</b>	<b>4</b>
<b>Частина 1. Життя після травми і його маршрути.....</b>	<b>11</b>
Ландшафти життя особистості.....	11
Посттравматичне життєтворення учасників бойових дій.....	20
Побудова життя після пережитої травми .....	27
Типи життєвих ландшафтів комбатантів .....	40
<b>Частина 2. Особистісна структура повсякденності в ситуації пандемії COVID-19 .....</b>	<b>51</b>
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
<b>Частина 3. Контури психологічного благополуччя у посттравматичний період .....</b>	<b>108</b>
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
<b>Післямова .....</b>	<b>145</b>
<b>Список використаних джерел .....</b>	<b>154</b>

## 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 витратити 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 травмочутливого 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.

## Частина 1. Життя після травми і його маршрути

# Ландшафти життя особистості

*Життя проминає, минає, минеться  
попри синкретичну просвітленість гасел,  
мантрою, видертою із Сутри Серця,  
покотиться під піраміду Маслоу.*

*Данило Кубай*

Необхідність поглибленого аналізу руху життєвим шляхом, неоднорідної динаміки особистісних змін після травми, особливостей розбудови власного життя на різних, якісно несхожих етапах зумовлює введення нового поняття – ландшафту – до тезауруса психологічних понять.

Що стосується терміна «ландшафт» в інших науках, то його історія є досить строкатою. Якщо не згадувати його первинну «прописку» на теренах географічної чи архітектурної наук, а відразу перейти до наук гуманітарних, то стає зрозумілою широта його вживання як соціокультурної категорії. Цим терміном по-слуговуються фахівці в галузі культурної антропології, релігієзнавці, соціологи, історики, зокрема і військові, соціальні філософи та ін. Це свідчить як про складну міждисциплінарну природу відповідного феномену, так і про недостатню концептуалізацію нового поняття.

Ще Олександр фон Гумбольдт близько двох століть тому визначав ландшафт як сукупність усіх аспектів природного, культурного, географічного, геологічного, біологічного, мистецького сере-

довища. Саме він наголошував на людині як ключовому елементі ландшафту. Дж. Ермішер, розвиваючи думку Гумбольдта, вважає, що саме спосіб сприймання людиною ландшафту і формування уявлень про навколишній світ перетворює довкілля на пейзаж. Людські ідеї, релігійні вірування, економіка, технології не лише впливають на ландшафт, а й формують його [Ermischer, 2004].

Вітчизняні і зарубіжні науковці [Василькова, Басов, 2011; Міщенко, 2020; Сусська, 2019; Черняєва, 2013; Hartley, 2014; Hunt, 2020] зосереджують увагу на таких різноманітних видах ландшафтів, як інтелектуальний, сакральний, медійний, постконфліктний, ландшафт щастя, ландшафт травми тощо. У військовій психології цей термін традиційно використовують як характеристику поля бою, показуючи вплив війни на довкілля та взаємозв'язок між ландшафтом і проведенням конкретних бойових операцій [Woodward, 2014].

Історичні дослідження, інтегровані із соціально-психологічними, розкривають ландшафт травми, вплив пережитих людством протягом останніх двох століть війн на історико-культурний процес. Так, у нещодавно опублікованій N. Hunt монографії, зміст якої виходить далеко за межі клінічної концепції посттравматичного стресового розладу, проаналізовано, як переживають та зберігають у пам'яті війну різні покоління в різні епохи [Hunt, 2020].

Зацікавлює і доробок R. Hartley, який брав участь у роботі Організації Об'єднаних Націй та Організації «Лікарі за людські права» (США). Автор досліджує травми у постконфліктному ландшафті і проводить розслідування наслідків війн у Руанді та колишній Югославії протягом 1990-х років. Він показує, що після завершення періоду активного міжгрупового насилля під впливом ідеології змінюється і соціальний ландшафт, який підкреслює соціально-етнічні відмінності між групами. Порівняльний підхід дає змогу виявити взаємозв'язки між соціокультурною травмою, місцями злочинів і соціально-політичною поляризацією. Такі ландшафти, де відбувалися масові вбивства,

ілюструють значущість місця в соціальному середовищі, яке залишається вразливим для спалахів насильства [Hartley, 2014].

Соціальна історія терміна «ландшафт» вражає. І хоча нам поки що не траплялися особистісно зорієнтовані психологічні дослідження цього явища, позначення його видів стає наочним доказом наявності в цьому малодослідженому феномені специфічної психологічної складової.

Отже, ставимо собі за мету психологічну концептуалізацію поняття ландшафту життя особистості, розроблення критеріїв його типологізації, визначення найпоширеніших типів ландшафтів та опис їхньої динаміки.

Життєвий шлях особистості не буває одноманітним, однорідним. Завдяки використанню біографічного методу можна побачити, що життєві історії людей, як печворк, складаються з різноманітних, різнобарвних «клаптиків» життєвої території, деякі з яких зовсім несхожі, а деякі подібні один до одного. Така мозаїка ландшафтів у кожної особистості має свої особливості, ритми, поступово складаючись у відповідну цілісність. Наші багаторічні дослідження кризових життєвих ситуацій, травматичного і посттравматичного досвіду, способів самооновлення свідчать, що під час руху особистості власним життєвим шляхом людина час від часу потрапляє на різні території, долає різні ландшафти, які суттєво відрізняються «навколишнім пейзажем», тобто смисловим наповненням, пріоритетним напрямом руху, стратегіями поведінки та планування майбутнього.

Зміна психологічних територій життя не відбувається, коли панує повторювана повсякденність, бідна на нові, несподівані події. Буденне, рутинне життя триває в межах одного ціннісно-смислового континууму, поки не настають складні часи, не прилітає «чорний лебідь» Нассіма Талеба [Талеб, 2014]. Нові виклики вимагають від людини освоєння інакшої, спочатку завжди некомфортної, а інколи й небезпечної території.

Отож, на відміну від життєвого шляху, ландшафт має більш локальний, обмежений масштаб, не є лінійною моделлю руху від народження до смерті, не зазіхає на охоплення цілісної історії життя людини. Однією з ключових особливостей ландшафту є тривалість перебування особистості на певній території життя. Адже життєвий шлях триває стільки, скільки живе й усвідомлює себе особистість, тоді як кількість ландшафтів, їхня своєрідність у різні вікові періоди, на різних етапах життєпобудови різна. Ландшафти змінюються тоді, коли людина опиняється в складній, кризовій життєвій ситуації, переживає травматичну подію.

Необхідність уведення до тезауруса психологічних понять нового терміна особистісного ландшафту, який у різних контекстах стає ландшафтом особистісних трансформацій або ландшафтом життєтворення, є очевидною.

Ландшафт життєтворення є певною територією життя, що вибудовується людиною відповідно до цінностей, які є важливими для неї на теперішній час і найближче майбутнє. Орієнтуючись на ці цінності, людина творить себе, переструктурує свій життєвий світ. Вона вже пережила випробування, вийшла з чергових кризових ситуацій, оцінила можливості нових життєвих виборів, задала горизонти прогнозу, частково змінила значуще оточення, почала трансформувати смисли, на які орієнтувалася раніше, та апробує вектор руху. У такий спосіб відбувається зміна ландшафтів життєтворення, і перебування в межах нового ландшафту триватиме, доки обраний вектор руху життєвим шляхом буде відповідати актуальним життєвим завданням.

Як бачимо, уведення до тезауруса психологічних понять нового поняття «ландшафт» дає змогу не лише аналізувати рух особистості життєвим шляхом, а й акцентувати увагу на різних, якісно несхожих його періодах, на територіях життя, під час проходження яких відбуваються відчутні, значущі особистісні зміни.

Отже, ландшафт життєтворення є тимчасовою територією особистісних змін, що має свою ціннісно-смыслову конфігурацію, яку

вибудовує особистість відповідно до значущих життєвих контекстів. Відносна усталеність, тимчасова структурна і векторна стабільність того чи того ландшафту забезпечуються осмисленням набутого за певний період досвіду, актуальними ціннісними пріоритетами особистості, способами подолання кризових ситуацій, стратегічними життєвими виборами, горизонтом перспектив.

Однією з ключових особливостей ландшафту є тривалість перебування особистості на певній території життя. Буває, життя плине досить стабільно й одноманітно, без розчарувань у собі, в обраній професії, без підступності, зрад, вимушеної необхідності змінювати місце проживання тощо. Тоді людина надовго затримується в межах одного ландшафту, але все одно на новому віковому етапі у неї виникає нагальна потреба переглянути зміст свого життя, його спрямування. А буває, що життя недовго залишається відносно стабільним і навколишні обставини вимагають від людини нових проєктів життєтворення, що передбачають відмову від звичних форм спілкування, перегляд актуальних життєвих завдань, трансформацію практик самореалізації.

Коли змінюються звичні життєві ландшафти? Зазвичай тригером таких змін стають кризові, екстремальні ситуації, травматичні події, коли старі цінності вже не спрацьовують, а значущі смисли себе вичерпують.

Спираючись на багаторічний досвід психотерапевтичної роботи і аналізуючи історії клієнтів, що звертаються по допомогу на різних етапах переживання складної життєвої ситуації, можемо виділити деякі типи життєвих ландшафтів.

Найчастіше до психотерапевта звертаються, потрапивши в жорсткі реалії екзистенційного життєвого ландшафту. Цей ландшафт пов'язаний зазвичай з драматичними або трагічними життєвими обставинами, коли людина переживає травматизацію. Її основною цінністю стає бажання вижити, вистояти, відновитися, знову стати собою. На некомфортній екзистенційній території панують розгубленість, пригніченість, непродуктивність. Такі ста-

ни заважають конструктивному переосмисленню травми та адекватній оцінці власного минулого, теперішнього і майбутнього.

Чи є якась користь для особистості від перебування в межах екзистенційного ландшафту? Його функціонал полягає у створенні умов для переосмислення, переінтерпретації та подальшої асиміляції травматичного досвіду, який особистість набуває в межовій ситуації. Тривалість перебування на цій території життя залежить від сили травмування, особливостей втрат, інтенсивності болісних спогадів, ресурсу життєстійкості, наявних копінгів, підтримки оточення.

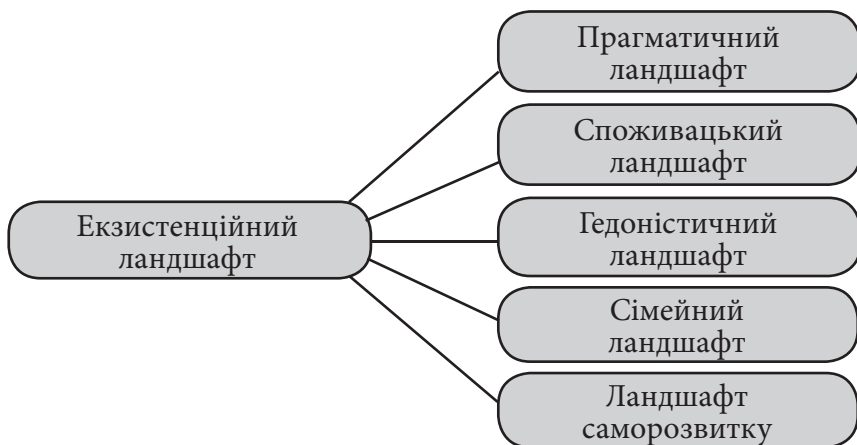
Успішно справившись із непростими викликами долі та інтегрувавши набутий болісний досвід, людина поступово освоюється на інших життєвих територіях. Інколи вона хоче просто повернутися до життя, яке було в неї до травми, а інколи прагне вибудувати все по-іншому. Опишемо відтак кілька варіантів постекзистенційних ландшафтів життєтворення, спираючись на клієнтські історії, які озвучуються зазвичай на зустрічах із психотерапевтом. Якщо спочатку більшість із них є описом різних варіантів екзистенційного ландшафту, то пізніше психотерапевт спостерігає й інші типи ландшафтів життєтворення (рис. 1).

Прагматичний ландшафт людина обирає тоді, коли певний рівень відновлення психологічного здоров'я вже досягнуто і травматичний досвід якоюсь мірою засвоєно. Тоді вона переносить свою увагу на професійне життя, яке її не задовольняє. Комуś хочеться більших заробітків, комуś – цікавішої роботи, комуś – нових кар'єрних досягнень. Активні, цілеспрямовані, відповідальні люди знаходять у собі сили для повного занурення в роботу, побудови амбітних життєвих планів, досягнення нових успіхів, отримання визнання.

Гедоністичний ландшафт деякі люди обирають після екзистенційного ніби за контрастом. Адже до психотерапевта потрапляє чимало інфантильних клієнтів, які уникають самоусвідомлення, оскільки не звикли до складної внутрішньої роботи. Швидко



виснажуючись, вони прагнуть радше не думати про погане, забути те, що трапалося, як дурний сон. Необхідність поповнення внутрішніх ресурсів підштовхує їх до полегшеного, гедоністичного життєтворення. У пошуках фану, нових вражень і розваг людина прагне послабити внутрішнє напруження, переключитися на щось цікаве й приємне тут і тепер. Водночас непомітно знижується і відповідальність за власне майбутнє, яка виникала під час долання екзистенційного ландшафту. Відповідно, територія життя вибудовується навколо прагнення насолоди, комфорту, задоволення.



*Рис. 1. Ландшафти особистісного життєтворення в роботі психотерапевта*

Споживацький ландшафт, який є ще одним light-варіантом життєтворення, відрізняється від гедоністичного тим, що людина не прагне самостійності, коли хоче покращити власне життя. Особиста роль у тому, що відбувається і буде відбуватися найближчим часом, дуже применшується чи взагалі ігнорується. Безпорадно переживши складні часи, не засвоївши травматичний досвід, не зрозумівши власної відповідальності у життєтворенні, людина щиро вважає, що від неї практично нічого не залежить.

Її комфорт має завжди забезпечувати той, хто її любить, хто турбується про неї чи її дітей. Споживачі очікують від шлюбних партнерів, батьків, родичів постійного піклування і задоволення їхніх потреб. Хтось має дбати про високий рівень їхнього життя, що передбачає приватні школи, престижні курорти, дорогі автомобілі, брендові речі, персональних тренерів, модних дизайнерів. Життя вибудовується не так навколо гедоністичних задовольень, як навколо такої бажаної заздрості з боку оточення.

Буває, що травматичні події, які людина переживала на території екзистенційного ландшафту, підштовхують її до нового бачення ролі рідних і близьких, до високої оцінки їхньої підтримки і допомоги. Унаслідок цього людина, яка раніше була прагматичним трудоголіком чи послідовним гедоністом, обирає сімейний ландшафт. Територія життєтворення зосереджується навколо взаєморозуміння, довіри, кохання, любові до дітей і немолодих батьків, а всі інші життєві контексти відходять на другий план. Людині хочеться якомога більше часу проводити з дружиною/чоловіком, маленькими і дорослими дітьми, внуками. Життєві плани передбачають перш за все збереження міцної, дружньої сім'ї, поглиблення щирих, теплих стосунків. Цей ландшафт когось забезпечує «передешку» перед новим зануренням у професійну діяльність; для деякого стає необхідною ланкою гармонізації власного життя; для інших виконує роль живильного джерела виснажених унаслідок травмування ресурсів.

Мене як психотерапевта дуже цікавить робота з тими клієнтами, які виходять з екзистенційних випробувань на територію ландшафту саморозвитку, самореалізації. Цей ландшафт передбачає суттєве переосмислення власної ролі в тому, що сталося. Фокус уваги зосереджується на бажанні розвиватися, відкривати і проявляти власні таланти, самореалізовуватися в різних сферах життя. Людина переживає невпинне бажання покращувати саморегуляцію, самоприйняття, комунікативні вміння, формувати навички самовладання, тренувати здатність прогнозувати мож-

ливі життєві ускладнення, посилювати життєстійкість. Головною метою стає рухатися до самовдосконалення, перевершити завтра себе сьогоднішнього. Але власну роль у життєтворенні такі клієнти зазвичай перебільшують чи навіть абсолютизують. Відповідно, обставини, що від них не залежать, ігноруються, а сприймання майбутнього залишається дещо ідеалізованим.

Коли переосмислення травматичного досвіду під час проходження екзистенційного ландшафту відбувається конструктивно, клієнти здебільшого обирають прагматичний, сімейний ландшафти чи ландшафт самореалізації. Якщо переосмислення травматичних подій і їхніх наслідків відбувається не досить послідовно, неповно, неконструктивно, то перевага віддається споживацькому і гедоністичному ландшафтам.

Підсумовуючи, виділимо критерії, за якими можна визначити найпоширеніші типи ландшафтів особистісних трансформацій:

- спосіб осмислення та прийняття минулого, асиміляції набутого під час випробувань досвіду;
- оцінка теперішнього, рівень задоволеності своїм сьогоднішнім;
- структурування майбутнього, бачення реальних життєвих перспектив, постановка нових цілей і визначення шляхів їх реалізації;
- домінування певної цінності в ціннісній ієрархії, яка стає маяком у подальшому життєтворенні.

Відповідно до цих чотирьох критеріїв складається інтегральний показник ландшафту, а саме ціннісно-смілова конфігурація життя особистості на новій чи частково оновленій території, що досліджується, освоюється, розбудовується після пережитого.

## Посттравматичне життєтворення учасників бойових дій

*Безживне листя засипає схил,  
Воронка схожа на багряну квітку,  
І пальці вітру виплітають сітку  
Поверх окопів, пустищ і могил.*

*Марина Муляр*

Тривала російська агресія, захоплення територій, численні втрати і руйнування – усе це вочевидь стає для великої частини населення України серйозною психологічною травмою. Безпосередня участь військовослужбовців у боях стимулює до переосмислення травматичного досвіду, пошуку нових смислових пріоритетів, апробації інших практик, розгляду інакших життєвих перспектив. Перебування кадрових військових у зоні бойових дій, на нашу думку, може стати тригером зміни особистісного ландшафту.

Водночас суто психологічні аспекти зміни життя людини, її власних способів осмислення травматичного досвіду, її оновлених життєвих перспектив залишаються на периферії уваги вітчизняних науковців. Недостатньо також досліджень, які зосереджувалися б на реконструкціях звичного способу життєконструювання кадрових військовослужбовців і доброволь-

ців, їхніх нових особистісних пріоритетах, які стають наслідком активної участі людини у воєнних діях.

Для визначення особливостей ландшафтів особистісних трансформацій та їх поширеності було проведено емпіричне дослідження. Вибірка складалася з 91 учасника бойових дій, які повернулися з фронту. Більшість із них військовослужбовці, які на сьогодні є слухачами одного з вищих військових навчальних закладів м. Києва. Крім військових, у роботі брали також участь добровольці, які повернулися з АТО/ООС та проходили психологічну реабілітацію.

З усіма учасниками дослідження було проведено бесіду, під час якої йшлося про травматичний досвід та його віддалені наслідки; про способи його усвідомлення; про значущість життєвих історій, які допомагають структурувати пережите, інтегрувати болісні переживання і побачити вплив таких розповідей на майбутню життєпобудову.

Надалі було використано якісний метод письмового наративу. Наративні дослідження стають усе більш популярними, оскільки мають певні переваги перед кількісними методиками. Психологи, які використовують наративний метод, пропонують респондентам як тематичний аналіз, так і орієнтацію на метод окремих випадків (multi-case study), що дає змогу глибше вивчити певні індивідуально-психологічні характеристики, різноманітні особливості та контексти [Bruce, 2016; Rodden-Aubut, 2020].

Учасники таких досліджень далеко не завжди готові заповнювати опитувальники, оскільки вважають свій стан, свої переживання певною мірою унікальними, нетиповими. Такі дослідження популярні в роботі з людьми, що мають серйозні захворювання (рак, ВІЛ/СНІД тощо). Наративні інтервенції використовували і в реабілітаційній роботі з боснійськими підлітками, які постраждали внаслідок війни на Балканах. Юним представникам двох громад, які перебували по різні боки конфлікту, пропонува-

ли написати історії на тему «Що для мене означає війна і як вона вплинула на моє життя» [Jones, 2002].

Поступово зростає число досліджень, у яких нарративний аналіз застосовують безпосередньо для роботи з учасниками бойових дій. D. Carless, наприклад, використовує діалогічний нарративний підхід з комбатантами, що пережили травму, для аналізу впливу індивідуальних особистих змін на учасників групового реабілітаційного курсу [Carless, 2014]. Процес відновлення прискорюється завдяки створенню пацієнтом і терапевтом спільного нарративу, у якому минуле пов'язується з теперішнім у житті людини [Bragin, 2010].

У дослідженні, де розглядається досвід підтримки ветеранів війни в Ліберії, аналізуються два суперечливі нарративи: нарратив учасників бойових дій, який нібито несе загрозу миру, і нарратив громади, яка вважає, що інші її члени більше заслуговують на допомогу, ніж ветерани [McMullin, 2013]. Є також чимало робіт, у яких порівнюються несхожі між собою реальні спогади про війну людей, які повернулися звідти, і спогади, які викладаються в інтернеті [Arthur, 2009].

Спираючись на дослідження колег-психологів, ми запланували власне нарративне дослідження ландшафтів особистісних трансформацій учасників бойових дій. Було обрано письмовий нарратив, який, на наше переконання, має, крім діагностичного, також чималий реабілітаційний потенціал. Адже, як відомо, продумана, спеціально складена і записана послідовна історія про набутий досвід неабияк допомагає її автору знизити інтенсивність болісних спогадів, інтегрувати негативні переживання, переосмислити власну роль у тому, що сталося, та побачити нові життєві горизонти.

Респондентам було запропоновано написати історії, спираючись на запропоновану схему посттравматичного нарративу «Моє життя після травми». Провідним дослідницьким принципом у роботі з нашими воїнами став принцип «Не зашкодь». Нама-

гаючись не стимулювати ретравматизацію і визначити основні параметри посттравматичного життєконструювання, ми зробили акцент не на самій травмі (якій було присвячено лише одне запитання з п'яти), а на змінах у житті, які відбувалися і відбуваються після пережитого (друге запитання), на ролі самої людини в подоланні наслідків травматизації (третє запитання), на зв'язках між минулим, теперішнім і майбутнім (друге, третє, четверте запитання).

Схема наративу містила такі пункти.

1. Що з пережитого було для Вас найбільш травматичним?
2. Як змінилося Ваше життя (стосунки, цінності, види активності) після пережитих травматичних подій?
3. Яким чином Ви долали і долаєте негативні наслідки травматичного досвіду?
4. Чия підтримка (рідних, друзів, побратимів тощо) найбільше допомагала Вам повертатися до мирного життя?
5. Як вплинуло пережите на Ваше бачення власного майбутнього?

Подальша структурована інтерпретація отриманих результатів відбувалася після проведення групового обговорення кожного з аспектів пережитого. Під час роботи з окремою групою досліджуваних було застосовано також метод сфокусованого індивідуального інтерв'ю, що передбачав безпосередній контакт людини, що постраждала, і спеціаліста-психолога за умови усталеного фокусування на складнощах осмислення травматичної життєвої ситуації.

На першому етапі розгляду отриманих результатів використовувався дескриптивний аналіз, тобто тексти кілька разів читалися і перечитувалися з метою визначення структурно-змістових характеристик історій, написаних учасниками бойових дій. Так само результати наративного дослідження вивчали, наприклад, і польські колеги [Zikba; 2019]. Усі фрагменти наративів було

закодовано за такими темами: зміст травми, зміни в житті, бачення власного минулого, теперішнього і майбутнього.

На етапі дескриптивного аналізу десять авторських текстів було вилучено із загальної вибірки, оскільки їхні автори не написали історії про власне життя після травми, а лише наполягали на тому, що все завжди долають самі і тому не бачать ніякого сенсу в тому, щоб з кимось ділитися своїм досвідом і переживаннями. Деякі з них говорили про власний «дуже стійкий морально-психологічний стан», про «силу духу», про «наявність мети в житті, яка допомагає долати будь-які негаразди», не розкриваючи цих цілей. Інші писали, що «травматичні події були, але їхні наслідки вже давно витіснено з їхніх думок». Дехто категорично заявляв, що ніяких травм у житті ніколи не було, а невеликі проблеми хоча й траплялися, але не залишили ніякого сліду. Один офіцер написав художній твір про молодого сотника, який вдало командував козаками. Ще один у жартівливій формі описав свій ранній дитячий страх, пов'язаний із собакою.

Імовірно, усі ці люди так чи інакше маскували, намагалися витіснити із свідомості свій невідрефлексований, недостатньо засвоєний травматичний досвід. Можливо, на момент дослідження певна частина його учасників ще перебувала в гострому травматичному стані, що не давало їм змоги поміркувати над наслідками пережитого.

Розгляньмо, які саме травми описували учасники бойових дій. Зібравши досліджуваних в одну велику аудиторію і провівши з ними бесіди про воєнні травми і їхні віддалені наслідки для життєвого світу особистості, ми очікували насамперед наративів про їхній власний воєнний досвід. Непередбачуваний результат полягав у тому, що пов'язані з війною травматичні ситуації описували менш як половина досліджуваних (лише 41,9 %). Автори життєвих історій описували і власні важкі воєнні травми, і пов'язані з війною лише опосередковано, травми сімейні, травми у стосунках з близькою людиною, що їх прийшлося пережи-



вати під час бойових дій. Чимало людей, говорячи про найважчу травму, описували стан горя, який переживали після смерті когось із батьків, інших близьких родичів (рис. 2).

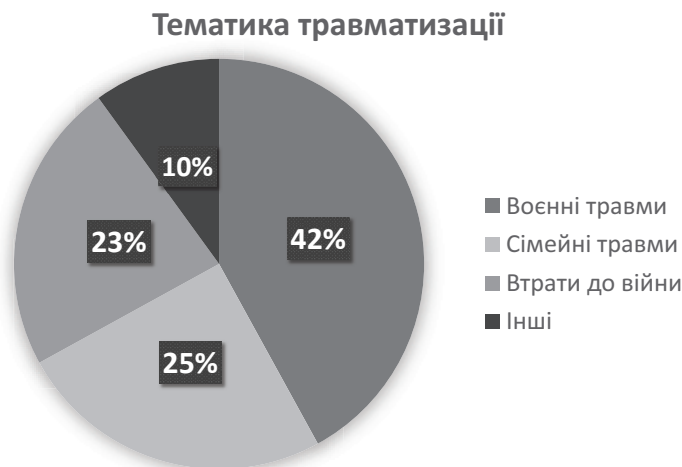


Рис. 2. Види травм у наративах учасників бойових дій

Отже, хоча саме воєнні травми опинилися на першому місці за поширеністю, їх аналізували далеко не всі учасники бойових дій. Ті, хто говорив саме про воєнні травми, описували свої переживання з приводу загибелі побратимів, власні контузії і поранення, масовані обстріли з боку РФ, особливо у 2014 році. Писали також про травми, спричинені тим, що їм довелося бачити загибель цивільних, зокрема дітей; про власні службові рішення, які інколи ставили під загрозу життя підлеглих; про те, як важко повідомляти сім'ям загиблих про смерть рідної людини; про зраду товаришів, особливо під час анексії Криму; про вкрай болюче розпізнавання трупів і транспортування загиблих.

На другому місці за поширеністю були наративи, у яких увага концентрувалася навколо сімейних травм. До цієї групи увійш-

ли переважно тексти про розлучення, яке відбувалося під час перебування в зоні бойових дій або відразу після повернення. Ішлося і про зраду коханої людини; і про болісний розрив значущих стосунків, які не витримали випробування розлукою; і про самотність після невдалого шлюбу. Особливо драматичними були історії, пов'язані з розлукою, коли батько після розставання не міг бачитися з дітьми. Цій проблематиці було присвячено 20 наративів (24,7 %).

На третє місце потрапили тексти про пережиті ще до війни тяжкі втрати. Ішлося про травматичний досвід, пов'язаний зі смертю батька, матері, інших членів сім'ї, про переживання щодо їхніх тяжких захворювань, інвалідності тощо. Таких текстів у вибірці було 19 (23,5 %).

Окремо було виділено групу наративів, присвячених іншим травмам. Найчастіше називали травми, пов'язані з труднощами адаптації до суворих умов на новому місці служби, до несподіваних переведень в іншу частину, до режиму у військовому виші чи до неадекватних вимог командира. Також було два наративи про травматичний досвід, отриманий унаслідок ДТП. Загалом до цієї групи увійшло 8 наративів (9,9 %).

У деяких наративах учасники описували кілька пережитих травм, що стосувалися різних життєвих контекстів. У такому випадку перевагу в аналізі віддавали найбільш детально охарактеризованій травмі та її наслідкам для подальшого життя людини.

Отже, у посттравматичних наративах учасників бойових дій ішлося про травми, пов'язані насамперед з воєнними діями, що призвели до загибелі товаришів, поранень. Досить болісно сприймалися і травми, зумовлені проблемами у близьких стосунках військовослужбовців (зрада, розлучення, заборона бачитися з дітьми). Майже стільки ж було наративів, присвячених втратам, пережитим ще в мирний час (смерть рідних). Решта наративів – це розповіді про травми, викликані іншими життєвими ситуаціями.

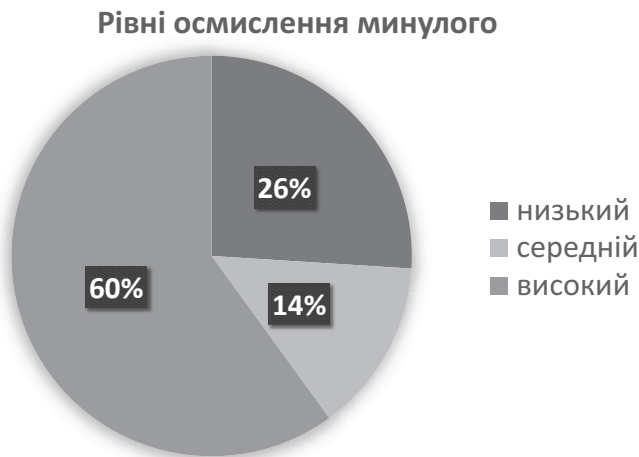
## Побудова життя після пережитої травми

Другий етап аналізу був інтерпретаційним, що дало змогу виявити особисті ландшафтні трансформації, які відбувалися або детально планувалися після участі в бойових діях. Екстремальні умови спонукають людину не лише переосмислювати набутий досвід, а й шукати нові життєві пріоритети, апробувати інші види діяльності, враховувати інші життєві перспективи.

Тому наступний етап дослідження був пов'язаний з осмисленням минулого, оцінкою сьогодення, яке будується, і майбутнього, яке очікується та планується.

Осмислення минулого передбачало з'ясування рівня засвоєння, асиміляції набутого травматичного досвіду, міри інтеграції його в загальний життєвий досвід, що набувається протягом життя, забезпечуючи зрозумілі для людини причинно-наслідкові зв'язки між її власним минулим, теперішнім і майбутнім. Під час аналізу наративів розглядалися три таких рівні: низький, середній і високий (рис. 3).

Показниками низького рівня осмислення травматичного досвіду були: позбавленість оповіді яскраво вираженої часової динаміки, зануреність автора виключно у хворобливі ситуації з минулого, без будь-якої спроби побачити їхній зв'язок із сучасністю чи майбутнім. Цей рівень зафіксовано у 25,9 % наративів учасників бойових дій (для чого було проведено відповідне кодування).



*Рис. 3. Рівні засвоєння особистістю набутого в минулому травматичного досвіду*

Середній рівень осмислення травматичного досвіду характеризується тим, що зміст наративів уже не зводиться лише до травматичного минулого. З'являються елементи часової динаміки, коли, крім минулого, розповідь торкається і теперішнього життя людини. Це свідчить про більш високий, хоча й недостатній рівень засвоєння травматичного досвіду. Автори наративів, вочевидь, працюють над осмисленням пережитого, уже бачать, як воно впливає на сьогодення, але поки що не готові рухатися вперед, до власного майбутнього. Цей рівень виявлено у 13,6 % оповідань про власне життя.

Високий рівень осмислення травматичного досвіду передбачає яскраво виражену часову динаміку в структурі наративу, наявність логічних переходів між минулим, теперішнім і майбутнім у житті постраждалої людини. Ще одним індикатором високого рівня засвоєння травматичного досвіду є авторський акцент на власній витривалості, стійкості, мужності, відповідальності, які

допомогли не лише вижити, а й повноцінно будувати подальше життя. У наративах, віднесених до високого рівня осмислення травматичного досвіду, завжди йдеться про реальні плани на майбутнє, які людина вже починає реалізовувати.

У вибірці учасників бойових дій, які, повернувшись із фронту, стали курсантами військового університету, високий рівень осмислення пережитої травми фіксується у більшості (60,5 %). Зрозуміло, що досягнення такого високого рівня осмислення досвіду неможливе відразу після отримання травми і потребує певного часу. Переважна частина учасників дослідження вже мала досвід служби в армії до початку війни, оскільки ці військово-службовці перебували на фронті в статусі офіцерів. Ці люди набули досвіду переживання складних, небезпечних ситуацій і вже переосмислювали попередні травми. Це вигідно вирізняло нашу вибірку від молоді-добровольців. Тому можна вважати, що саме специфіка вибірки позитивно вплинула на характер ставлення людини до травми і способи її осмислення. Серед учасників бойових дій, що брали участь у наративному дослідженні, більшість досить повно усвідомлює та асимілює минулий травматичний досвід. На другому місці – комбатанти, які не мали достатньо часу та інших ресурсів для адекватної інтерпретації пережитого. І на третьому місці – ті досліджувані, зміст наративів яких узагалі не містить спроб якось осмислити пережите, оцінити власну роль у тому, що трапилося. Натомість їхні історії зосереджуються на певних елементах теперішнього життя.

Наступний етап аналізу – це осмислення теперішнього, що передбачає поточну оцінку людиною власного актуального досвіду з урахуванням різних життєвих контекстів: індивідуальних і соціальних, персональних і групових, значущих і другорядних. Об'єктом аналізу в цьому разі є ставлення людини, що постраждала внаслідок травматизації, до свого теперішнього життя.

Особливості сприймання і переживання власного теперішнього аналізувалися так. Параметром кодування теперішньо-

го був його масштаб, тобто зміст і кількість контекстів, до яких автори життєвих історій зверталися під час написання наративу. Життєві історії кодувалися за параметрами змісту і кількості різних контекстів, до яких автор життєвої історії звертався у своїй розповіді. Крім того, враховувалися такі характеристики часу життя, як зв'язки між пережитою в минулому травмою і власним сьогоденням.

Відтак, щоб інтерпретувати виділені на основі аналізу рівні осмислення людиною власного теперішнього, теоретично було виокремлено такі три коди (рис. 4).



Рис. 4. Ставлення особистості, що пережила травму, до власного теперішнього

1. Масштаб теперішнього характеризувався як вузький, якщо автор нарративу зосереджувався лише на одному життєвому контексті. Зазвичай від початку до кінця життєва історія відбивала єдиний – травматичний – контекст і теперішнє складалося зі станів і переживань, пов'язаних з пережитою в минулому травмою. Ішлося про життєві обставини, які призвели до травмування, про складні емоційні стани, в які людина занурилася після пережитого і в яких перебуває досі. Усі інші відносно нетравматичні контексти, а саме стосунки, цінності, види активності, які рекомендувалися до розгляду в запропонованій схемі автонаративу, зовсім не обговорювалися, ігнорувалися. Тому таке теперішнє дістало назву редукованого.

2. Масштаб теперішнього оцінювався як середній, якщо автор нарративу звертався не лише до пережитої травми, а й говорив про інші аспекти свого життя, на яких позначилося пережите в минулому. Розповіді містили кілька контекстів, пов'язаних з теперішнім життям людини, її планами, проблемами тощо. Означились окремі причинно-наслідкові зв'язки між тим, що з людиною відбувається сьогодні, і її минулим. Таке частково розширене теперішнє на відміну від попереднього, вузького, уже не зводилося за змістом лише до травматичного досвіду.

3. Масштаб теперішнього характеризувався як широкий, якщо автор включав до власного нарративу чимало контекстів, не пов'язаних безпосередньо з пережитою травмою. У текстах ішлося про сьогодишню і майбутню роботу, кар'єру, навчання, про динаміку стосунків з колегами, командирами і підлеглими, дружиною, дітьми, родичами і друзями. Таке широке теперішнє передбачало наявність логічних зв'язків теперішнього з минулим і майбутнім.

Що ж не так з людиною, яка пережила травму, коли вона перебуває «тут і зараз», у власному теперішньому? Її інтелект, раціональність, знає, що все в минулому, що пройшли вже місяці й роки, а емоції, відчуття, тілесні реакції – усе як колись, у мо-

мент травмування. «Проблема психологічної травми не просто в тому, що людина застрягла в минулому; не меншою проблемою є і те, що вона не може жити повноцінним життям у теперішньому» (Колк, 2020, с. 246).

Щось складне і дуже болісне сталося під час травмування і певним чином триває досі, накладаючи свій відбиток на будь-які нейтральні чи позитивні події. Як густа тінь падає на нові світлі враження. Тому можна сказати, що людина переживає травму водночас і в небезпечному минулому, і у спокійному сьогоденні. Травма ніби якось фантастично єднає, сплавляє в єдине ціле ці різні психологічні часи. Замість повноцінного теперішнього часу превалює гібридне минуле в теперішньому.

Коли травма вже достатньою мірою пережита, осмислена, асимільована, у розповіді людини про власне життя виникає все більше життєвих контекстів. Деякі з них присвячені теперішньому, що аналізується людиною незалежно від пережитого. А деякі контексти стосуються панорамного теперішнього, що має початок у недавньому минулому, у зміненій формі досі триває і буде тривати, розвиватися, трансформуватися в найближчому майбутньому (рис. 5).

З першим, низьким, рівнем осмислення людиною власного теперішнього пов'язано 29,3 % авторських історій, цілковито присвячених одному життєвому контексту, найчастіше травматичному. Тобто практично третина респондентів, прочитавши назву життєвої історії – «Мое життя після травми», яку було запропоновано написати, не виявила готовності говорити насамперед про посттравматичний період. Ці люди якщо і згадували певні аспекти свого сьогоденного життя, то характеризували його виключно в контексті пережитої травми. Роль минулого в теперішніх історіях життя була дуже високою, і ставлення до сьогодення залишалося цілком забарвленим тим, що відбувалося колись. Такий редукований теперішній час життя можна було б назвати «минуле в теперішньому».



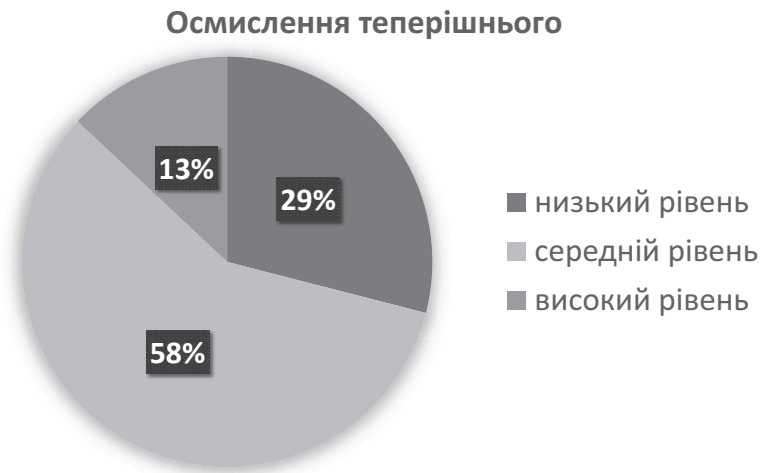


Рис. 5. Основні рівні осмислення людиною власного теперішнього

До другого, середнього, рівня осмислення теперішнього віднесено 58,2 % наративів. У більшості з них ставлення до сьогодення описується у двох, а інколи і трьох актуальних контекстах. Найчастіше, крім травми, ідеться про професійне життя чи стосунки з близькими, які активно допомагали боротися з наслідками пережитого. Хоча вага теперішнього в життєвих історіях зростає, усе ж певна фрагментарність його осмислення зберігається, оскільки повноцінних зв'язків з переосмисленим і тому вже не панівним минулим ще немає. Не відстежується і логічних переходів від сьогодення до планів на майбутнє.

До третього, високого, рівня осмислення власного теперішнього зараховано 12,5 % наративів. Автори цих життєвих історій зосереджувалися передовсім на характеристиках власного життя після травми. Вони згадували і про види активності, які дещо змінилися в теперішньому порівняно з минулим, і про значущі цінності, які з'явилися після пережитого, і про майбутні перспективи, які розглядаються сьогодні. Їхні індивідуальні життєві контексти органічно поєднувалися з контекстами соціально-

політичними, громадянськими, державницькими. Незавершене, відкрите теперішнє аналізувалося авторами як досягнення проміжних результатів у різних сферах життя після травмування, як простір для саморозвитку, як очікування ще більшого в недалекому майбутньому.

Отже, більшість учасників наративного дослідження демонструють середній рівень осмислення власного теперішнього, адекватно оцінюють пережиту травму і частково асимілювали набутий досвід. Їхнє минуле вже не домінує всередині теперішнього, але усвідомлених зв'язків між минулим, теперішнім і майбутнім ще мало. Ті ж, хто ще не готовий занурюватися у власне сьогодні, перебуває в полоні минулого і фіксується на одному, недостатньо переосмисленому життєвому контексті. І найменша частина респондентів може бути віднесена до високого рівня освоєння власного широкого, панорамного теперішнього, відкритого як до переосмислення минулого, так і до прогнозування майбутнього.

Третій етап аналізу особливостей посттравматичного життєтворення після осмислення минулого та бачення теперішнього – ставлення людини до майбутнього, якого людина прагне, яке планує і передбачає.

У результаті інтерпретативного аналізу життєвих історій учасників бойових дій визначено три рівні ставлення до майбутнього: низький, середній і високий (рис. 6).

Рівень ставлення до майбутнього вважається низьким, якщо в посттравматичному наративі практично не йдеться про індивідуальні цілі і плани, не згадуються наявні можливості і перспективи. Зміст наративу майже цілком зосереджується на тому, що було, і тому, що є в житті на цей момент. Єдиний контекст, у якому майбутнє все ж частково обговорюється, це контекст травматичний.

Рівень ставлення до майбутнього вважається середнім, коли майбутнє сприймається авторами наративів як таке, що від їхніх зусиль практично не залежить. Наприклад, це може бути не

обговорення найближчих перспектив, а згадки про абстрактне, далеке від індивідуальної життєвої історії людини майбутнє. Або в розповіді йдеться про райдужне, ідеалізоване майбутнє, ніяким чином не пов'язане з теперішнім часом, відмежоване від конкретних реальностей сьогодення оповідача.

### Рівні осмислення майбутнього

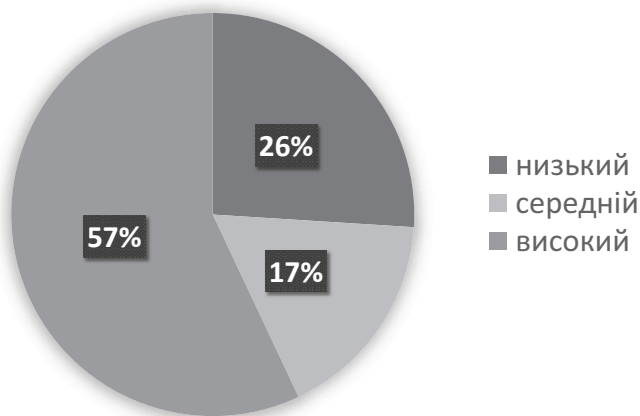


Рис. 6. Поширеність рівнів осмислення майбутнього

Рівень ставлення до майбутнього вважається високим, коли автори у власних історіях зосереджують увагу на своїх життєвих завданнях, конкретних цілях, нових ідеях, які продовжують сьогодишню діяльність, відкривають перед людиною нові перспективи. Для високого рівня ставлення до майбутнього важливо сприймати власні плани цілком реалістично, тобто враховувати зовнішні обставини, які можуть заважати, та власні можливості, які не безмежні.

За нашими даними, у 25,9 % наративів простежується низький рівень ставлення до майбутнього. Автори цих травматичних історій якщо і говорять про майбутнє, то виключно в контексті

продовження лікування, бажаного остаточного одужання, отримання допомоги від держави. Інші аспекти життя, у яких би йшлося про прагнення до професійних чи особистих змін у житті, про власні зусилля постраждалого, не обговорюються.

Середній рівень ставлення до майбутнього виявлено у 17,3 % текстів. Для авторів цих оповідань характерне дуже загальне, ідеалізоване бачення життєвих перспектив. Наприклад, вони готові подумати про майбутнє, «коли переможемо», «коли закінчиться ця війна». Або вони неконкретно говорять про необхідність подальшого самовдосконалення, саморозвитку.

Високий рівень ставлення до власного майбутнього зафіксовано більше ніж у половині наративів – 56,8 %. Деякі комбатанти пишуть у власних історіях про спільне майбутнє з коханими, про бажання проводити якомога більше часу з дружиною, дітьми, батьками. А якщо сім'я розпалася, поки вони були на фронті, учасники бойових дій пишуть про сильне бажання створити нову міцну сім'ю. Інші наголошують на стійкій переконаності в необхідності продовжувати боротьбу за українську державність. Кілька учасників дослідження планують більше працювати в громадських та волонтерських організаціях. Є й такі, хто планує в майбутньому професійно розвиватися, щоб покращити своє матеріальне становище. Не менш конкретні плани складають учасники бойових дій щодо відвідування фітнес-центрів, можливостей різноманітного відпочинку, способів систематично оздоровлюватися.

Отже, на підставі результатів інтерпретативного аналізу текстів автонаративів визначено три рівні ставлення людини до майбутнього. Найбільш поширеним у нашій вибірці є високий рівень, а найменш поширеним – середній.

Згідно з нашим планом, черговий етап аналізу – це спроба виділити найбільш значущу ціннісну доміную, навколо якої вибудовується життя людини після травми. В авторських історіях вдалося виокремити п'ять таких цінностей, що домінують

у житті людини після повернення із фронту. Учасники бойових дій писали про цінність людського життя, цінність близьких стосунків, цінність безкорисливого служіння, цінність саморозвитку та цінність кар'єри.

Наративний аналіз дав змогу відстежити, відповідно, п'ять життєвих траєкторій, які базувалися на основних, домінуючих цінностях. Ці траєкторії (рис. 7) буде описано далі більш докладно. Першою, зрозуміло, – найбільш поширену.



*Рис. 7. Поширеність типів ціннісних життєвих траєкторій у вибірці учасників бойових дій*

Отже, розпочнімо з цінності людського життя. Кожен четвертий наратив (25,9 %) є розповіддю про життєву траєкторію, що задається цією ціннісною домінуючою. Автори історій про власне життя зосереджувалися на трагічних обставинах, у яких вони перебували, і писали, наприклад, про дуже болісний пошук та ідентифікування тіл загиблих побратимів. Говорячи про теперішній час, вони підкреслювали значущість життя як такого, наголо-

шували, що після пережитого почали по-іншому цінувати кожен день, кожен ранок, «бо ти ніколи не знаєш, яке насправді в тебе майбутнє і що може трапитися завтра».

Наступна ключова цінність, яка спрямовує життя після травми, – це цінність близьких стосунків із значущим оточенням, цінність взаєморозуміння, підтримки, прийняття. Ідеться про побратимів, коханих, родичів, друзів. Ця цінність, як і попередня, теж представлена в кожному четвертому наративі (25,9 %). Порівнюючи власне життя до травми і після неї, учасники бойових дій писали: «Зрозумів, що треба по-справжньому любити дітей, а не просто бути біологічними батьками»; «Мене навчили зберігати те, що зараз маєш, і заради цього завжди шукати компроміси у стосунках з тим, хто тебе розуміє».

Наступна цінність, що визначає траєкторію життя учасників бойових дій після пережитого, – це цінність безкорисливого служіння, цінність допомоги іншим. Навколо цієї цінності вибудовують своє оновлене життя ветерани, описуючи новий досвід у 17,3 % наративів. Так, військовий, який повністю втратив зір унаслідок серйозної бойової травми, розповідає: «Я зрозумів, що, допомагаючи іншим, я в такий спосіб дякую людям, які мені допомогли. Коли я допомагаю комусь, я найбільше відчуваю себе потрібним у цьому світі». Інший учасник дослідження пише: «До війни я вважав, що найважливіше – це заробляти гроші. Тепер я точно знаю, що головне – приносити користь суспільству, берегти нашу країну».

Ще одна домінантна цінність, орієнтуючись на яку людина починає новий етап життєтворення, – це цінність саморозвитку. Навколо цієї цінності вибудовується розповідь про власне життя після травми у 17,3 % наративів. Ветерани пишуть: «Раніше я постійно звинувачував батьків у всьому, але тепер знаю, що все можу робити сам. Я щодня відпрацьовую свої слабкі місця і розмірковую над тим, у якому болоті я раніше сидів»; «Я постій-

но вдосконалююсь, займаюся спортом, вивчаю англійську мову, хочу бути лідером, досягати успіху».

Остання домінуюча цінність, що задає життєву траєкторію учасників бойових дій після травми, – це цінність професійного, кар'єрного руху. Ця цінність трапляється в 13,6 % наративів. Так, учасник дослідження, говорячи про зміни у власному житті після пережитого, підсумовує: «Ну, тепер у мене є гідна професія, багато планів та хороші перспективи на кар'єру». Інший автор пост-травматичного оповідання пише: «Зараз я не боюся ніяких змін і випробувань, тому маю переваги. Я переїхав до столиці, у мене нове поле діяльності, краща професійна позиція».

Як бачимо, серед п'яти життєвих траєкторій, які базувалися на домінуючих цінностях людини, найпоширенішою є траєкторія, яку спрямовує цінність життя як такого. На другому місці – траєкторія, що її визначає цінність близьких стосунків. Далі за поширеністю йде траєкторія, яку детермінує цінність безкорисливого служіння іншим людям, державі, соціуму. На четвертому місці – траєкторія, яку задає цінність саморозвитку. Найменш поширеною є траєкторія, яку визначає цінність кар'єри.

Тепер ми маємо емпіричні дані, що відповідають усім чотирьом критеріям, за якими визначатимемо ландшафти особистісних трансформацій. Ідеться про спосіб осмислення та прийняття минулого, оцінку власного сьогодення, ставлення до майбутнього та домінування певної цінності, що задає траєкторію життєтворення. На основі цих критеріїв складаються показники життєвих ландшафтів, зміст яких розглянемо далі.

## Типи життєвих ландшафтів комбатантів

Кожен новий життєвий ландшафт виникає тоді, коли людина переживає складні часи, потрапляє в кризові життєві ситуації, робить відповідальні життєві вибори, встановлює нові горизонти прогнозу, змінює ціннісно-сміслові орієнтири. Період посттравматичного життєтворення зазвичай і стає саме таким етапом зміни життєвого ландшафту.

Людина проектує новий життєвий ландшафт відповідно до того, наскільки їй вдається переосмислити уроки минулого, усвідомити мінливість теперішнього, побачити горизонти майбутнього. На основі взаємовпливів цих трьох складових психологічного часу тільки й відкривається можливість вибудувати адекватну траєкторію життя, яка відповідала б ціннісним домінантам. Перебування в межах одного ландшафту зазвичай триває доти, доки обраний напрям руху територією власного життя себе не вичерпає.

Переходячи до аналізу типів ландшафтів у вибірці учасників бойових дій, згадаємо визначення цього нового для персонології поняття. Ландшафтом називатимемо тимчасову територію життя людини, певний відрізок її життєвого шляху, що має власну ціннісно-сміслову конфігурацію та відносну векторну спрямованість. Стабільність ландшафту забезпечується як наявним рівнем усвідомлення власного життя в координатах минулого, теперішнього і майбутнього, так і пріоритетною траєкторією життєтворення.



Аналіз ставлення комбатантів до власного минулого, теперішнього, майбутнього та визначення ціннісних домінант, що спрямовують посттравматичне життєтворення, дали змогу виявити такі п'ять типів ландшафтів: екзистенційний, комунікативний, волонтерський, самореалізаційний, прагматичний.

У чому специфіка екзистенційного ландшафту учасників бойових дій? У такому ландшафті горизонти майбутнього ніяким чином не представлені. Травматичний досвід залишається недостатньо осмисленим. Зміст автонаративу концентрується навколо травматичних подій, з якими зіткнулася людина, та свідчить про гостроту і значущість пережитого, що набуло дещо надмірної ваги.

На тлі низької продуктивності, хронічної втоми, пригніченості, дискомфорту основними індикаторами перебування особистості на екзистенційній території життя є:

1) неготовність залишити минуле в минулому, переосмислити його, асимілювати травматичний досвід;

2) нездатність повністю перебувати тут і тепер, у власному сьогоденні, без забарвлення актуальних подій травматичними спогадами;

3) неможливість переключитися з похмурого минулого і безбарвного теперішнього на більш світле майбутнє;

4) домінування в системі цінностей єдиної моноцінності – просто існування, виживання (рис. 8).

Якщо говорити про психологічне благополуччя, якого прагне кожна людина, то саме такий похмурий екзистенційний ландшафт і є найкоротшим шляхом до відновлення. Активна внутрішня робота, спрямована на посттравматичне життєтворення, сприяє появі нових життєвих контекстів, зростанню самоусвідомлення, покращенню самопочуття. Як довго людина перебуватиме на цій життєвій території? Усе залежить від сили травми (особливостей втрат, інтенсивності хворобливих спогадів) та життєстійкості постраждалого.

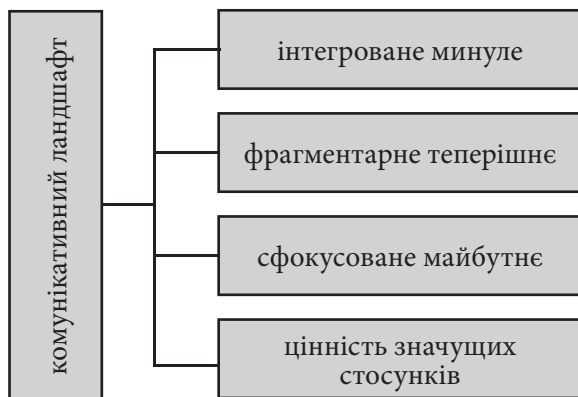
Загалом екзистенційний ландшафт, як показав аналіз історій, характерний для кожного четвертого наративу (25 %). Ця цифра могла б бути і більшою, якби ми врахували ті 10 життєвих історій, у яких військові відмовляються говорити про пережите, посилаючись на власну спроможність з усіма проблемами справлятися самостійно, чи демонструють інші потужні психологічні захисти.



Рис. 8. Індикатори перебування особистості в межах екзистенційного ландшафту життєтворення

Не менш поширеним серед учасників бойових дій виявився також комунікативний ландшафт (25 %) (рис. 9). Зазвичай він виникає після того, як людина деякий час перебувала в межах екзистенційного ландшафту і вже вичерпала свій ресурс та ліміт часу на болісне переосмислення нещодавнього травматичного досвіду. Тепер вона готова переключитися на іншу домінуючу цінність – цінність спілкування в різних його аспектах. Перебуваючи в межах комунікативного ландшафту, учасники бойових дій шукають взаєморозуміння, прагнуть співзвучності з іншими, мріють про спільноту однодумців, про відновлення втраченої під час перебування на фронті довіри до близького оточення.

У деяких випадках комунікативний ландшафт стає провідним після непростого періоду відчуження, віддалення від колись рідних, а тепер майже чужих людей. Адже в часи нещодавніх випробувань деякі старі друзі та члени родини почали керуватися зовсім іншими життєвими цінностями. Вони перестали розуміти комбатанта, а він уже не міг прийняти їхні нові пріоритети й орієнтири. Деякі з колишніх однодумців, наприклад, проголосували за інших кандидатів у президенти або навіть отримали паспорти ворожої держави, а дехто став жертвою чужої пропаганди і трактує все, що відбувається, у душі російських федеральних телеканалів.



*Рис. 9. Індикатори перебування особистості в межах комунікативного ландшафту життєтворення*

Оповідачі, які у своїх життєвих історіях обрали комунікативний ландшафт, стали набагато більше цінувати взаємну підтримку, взаєморозуміння з побратимами, друзями та коханими. Вони стали більш відкритими до людей, яким зараз довіряють, кому співчують, кого розуміють і люблять. У ветеранських спільнотах вони проявляли більшу толерантність одне до одного, навіть якщо хтось був надто балакучим, дратівливим чи запальним. Головним

стало інше: щоб близькі люди мали схожі суспільно-політичні і моральні орієнтації, близькі за змістом життєві переконання.

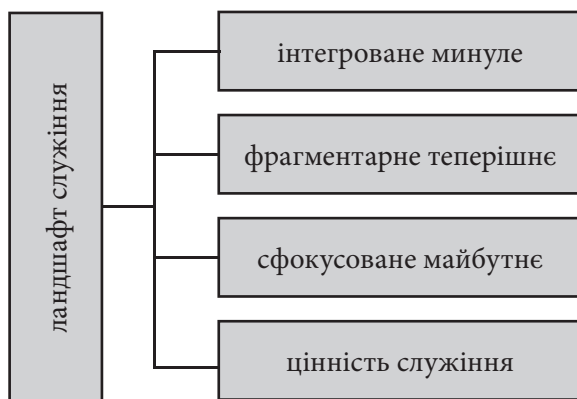
Специфіка комунікативного ландшафту, відповідно до виділених чотирьох критеріїв, визначається більш високим рівнем осмислення та асиміляції набутого травматичного досвіду; досить адекватною оцінкою теперішнього без сильного впливу минулого; розгорнутим баченням власних перспектив і побудовою реалістичних життєвих планів; домінантною цінністю повноцінного спілкування з тими, кому можна довіряти, що й визначає вектор життєвої траєкторії.

Далі за поширеністю після ландшафтів екзистенційного і комунікативного йдуть ландшафти служіння та самореалізації (по 17,3 % кожний). Обидва відрізняються від екзистенційного передусім змістом актуальних життєвих контекстів, питома вага яких є відчутно більшою, ніж вага контексту травматичного. І обидва виникають, коли травматичний досвід набув такого рівня переосмислення, який дає змогу знайти йому належне місце в цілісній життєвій історії. Як пише один з відомих дослідників психологічної травми шведський психіатр Бессел ван дер Колк, «проблема криється не в десенсибілізації, а в інтеграції: у тому, щоб розмістити травматичну подію в потрібне місце автобіографічної пам'яті» [Колк, 2020, с. 247].

Що можна сказати про показники ландшафту служіння (рис. 10) як території життя? Учасники бойових дій обирають цей ландшафт тоді, коли їхнім головним мотивом стає безкорисливе прагнення служити своїй країні та надалі захищати її від ворога. Тільки в такій діяльності, яку вони обирають не заради слави чи грошей, комбатанти знаходять для себе сенс, тільки в такий спосіб відчують себе потрібними та сприймають своє життя як єдино правильне за сьгоднішніх обставин.

На основі опрацювання власного минулого автори нарративів показали адекватну оцінку тих контекстів теперішнього, які вони вважають найбільш значущими. Ішлося насамперед про особи-

стісні зміни («став більш уважним до себе і підлеглих», «почуваюся потрібним на своїй посаді»). Не менше уваги в контексті цього наративу автори приділяли власному майбутньому, життєвим пріоритетам («хочу й далі боротися за українську державність», «прагну остаточно знищити противника», «планую ще більше працювати в громадських організаціях, волонтерських об'єднаннях, щоб допомагати іншим»).

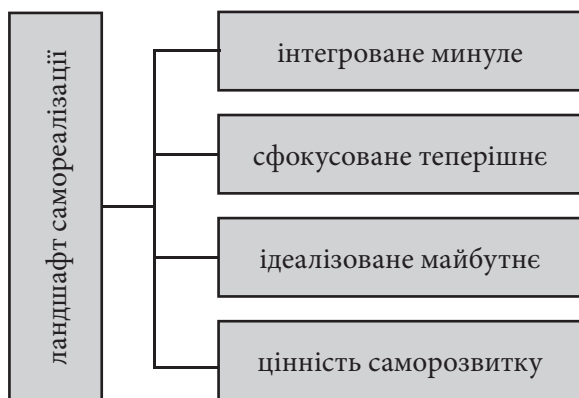


*Рис. 10. Індикатори перебування особистості в межах ландшафту служіння*

Специфіка ландшафту служіння полягає в досягненні достатнього рівня інтеграції власного минулого в загальний ланцюжок причинно-наслідкових зв'язків, що утворюють канву життєвої історії; у прицільній, фокусованій оцінці власного теперішнього; у цілеспрямованому конструюванні не лише індивідуального, а й соціального майбутнього; у домінантній цінності безкорисливого служіння країні.

Розгляньмо представленість ландшафту самореалізації серед учасників бойових дій (рис. 11). Рівень осмислення травматичного досвіду у тих, хто активно освоював цей ландшафт, виявився досить високим, про що свідчить готовність фіксувати власні

особистісні зміни («тепер я більше пізнаю власні можливості», «навчився цінувати час»). Водночас бачення майбутнього було дещо далеким від конкретики, ідеалізованим («основною метою став для мене розвиток», «вчуся робити із себе людину»). Часто таке абстрактне бажане майбутнє повністю витісняло реальні плани і завдання.



*Рис. 11. Індикатори перебування особистості в межах ландшафту самореалізації*

Як показав наративний аналіз, цей ландшафт обирають ті учасники бойових дій, які відчувають готовність зосередитися на власному особистісному зростанні, на самореалізації. Для них на новому етапі життя найважливіше – проаналізувати звичні способи подолання труднощів та якомога краще підготуватися до майбутніх викликів. Тому вони хочуть цілеспрямовано розвивати свої здібності, вивчати іноземні мови, знаходити нові сфери застосування своїх сил, тренувати витривалість, пропагувати здоровий спосіб життя.

Специфіка ландшафту самореалізації, відповідно до виділених чотирьох критеріїв, визначається достатнім рівнем осмислення та асиміляції набутого травматичного досвіду; досить адекват-

ною оцінкою одного з аспектів теперішнього без готовності бачити більш панорамну картину життя; зосередженістю на власних райдужних перспективах; домінантною цінністю саморозвитку, що й визначає подальшу життєву траєкторію.

Найменш поширеним у цій вибірці виявився ландшафт прагматичний (13,6 %) (рис. 12). Цей ландшафт фіксувався переважно у тих учасників бойових дій, які не писали про воєнну травму як основну, не вважали для себе найбільш травматичним перебування в зоні бойових дій. Їхні травми, описані в наративах, зосереджувалися на проблемах в особистому житті, побутових та службових негараздах, наслідках пережитого ДТП тощо.



Рис. 12. Індикатори перебування особистості в межах прагматичного ландшафту

Наприклад, після описаного в життєвій історії болісного розлучення ці раціональні люди, щоб не впасти у відчай, з головою занурюються в роботу. Вони знають, яким чином краще «загасити емоції, наприклад через відвідування спортзалу». А головне, знають, як усебічно проаналізувати негативну ситуацію і потім враховувати зроблені висновки в подальшому житті. Вони вважають, що мають достойну професію, добре вміють працювати,

є оптимістами і тому завжди зможуть покращити своє матеріальне становище.

Як бачимо, прагматичний ландшафт обирається тоді, коли вже досягнуто певного рівня відновлення психологічного здоров'я, тобто є ресурси для змін. Водночас повсякденне життя не задовольняє, оскільки не сприймається як таке, що в подальшому має захистити від небезпеки. Цей ландшафт обирають активні, амбітні, цілеспрямовані люди, які прагнуть заробити якомога більше грошей, досягти успіху, просунути в кар'єрі та здобути визнання. Такий відчутний, вагомий результат власних зусиль може сприйматися як надійний захист від майбутніх травм.

Специфіка прагматичного ландшафту полягає в досягненні достатнього рівня інтеграції минулого, звільненні від влади пережитої травми; у фокусованій оцінці теперішнього крізь призму заробляння грошей; у послідовному структуруванні дуже конкретизованого майбутнього; у домінантній цінності кар'єрного просування.

Отже, на основі аналізу вибірки учасників бойових дій визначено п'ять типів ландшафтів життєтворення зі своїми функціонально-динамічними характеристиками та смисловою конфігурацією (рис. 13). Ідеться про відповідний рівень усвідомлення та інтеграції травматичного досвіду; специфічні для кожного типу оцінки актуального теперішнього та власної ролі в ньому; певні особливості бачення найближчого і віддаленого майбутнього; різне ціннісно-смісловне наповнення, що задає подальший життєвий маршрут.

З-поміж кадрових військових, які становили лівову частку вибірки, половина учасників дослідження «опинилася» на території екзистенційного та комунікативного ландшафтів. А друга половина обрала для себе ландшафти служіння, самореалізації і прагматичний. Споживацького і гедоністичного ландшафтів у вибірці не виявлено.



### Ландшафти життєтворення учасників бойових дій

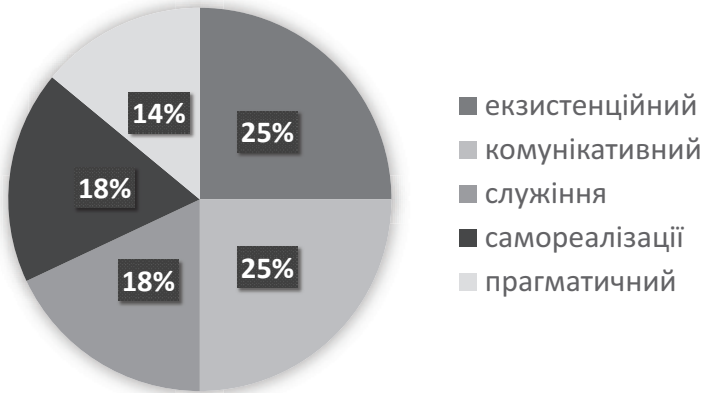


Рис. 13. Поширеність типових для учасників бойових дій ландшафтів життєтворення

Можна вважати, що кожний четвертий автор історії про власне життя все ще перебуває в досить гострій стадії проживання травми і не готовий зануритися в актуальне повсякдення, позбувшись впливу важкого минулого. Водночас екзистенційний ландшафт, як транзитний, проміжний, тимчасовий, поступово готує ґрунт для появи інших ландшафтів життєтворення. У його розбурханих надрах, де постійно звучать питання «хто я?», «навіщо?», «куди мені йти?», «що робити?», поступово дозрівають майбутні життєві ландшафти. Так, наприклад, загострюється пошук своєї справи, власного призначення чи пошук довіри, спорідненості з іншими людьми. У першому випадку виникають передумови для появи ландшафту самореалізації, а в другому – комунікативного ландшафту.

Важливо підкреслити, що людина ніколи не повертається до того самого життєвого ландшафту, який проживала до травми, навіть якщо дуже цього хоче. Після проходження екзистенційної життєвої території її «старий новий» ландшафт уже не впізнати.

Він набуває відчутних змін, ускладнюється, збагачується додатковими вимірами людяності, моральності, духовності.

Щоправда, далеко не завжди пережита травма сприяє подальшому особистісному зростанню. Буває, що додаткові виміри колишнього ландшафту розгортаються в зовсім інших регістрах. Людина ніби й повертається до звичної діяльності, до того ж кола спілкування, але стає більш відчуженою, закритою, байдужою. Рівень її психологічного благополуччя залишається низьким. І тут без тривалої підтримки і допомоги, без професійно організованого соціально-психологічного супроводу не обійтися.

У цілому ж, якщо людина змогла осмислити, прийняти, інтегрувати травматичні переживання під час проходження екзистенційного ландшафту, вона надалі вчиться сприймати екстремальні життєві ситуації як випробування, у яких колись вижила і тепер вистоїть, які вже вдавалося подолати – і тепер вдасться. Вона вибудовує більш глибокі і щирі стосунки із значущими для неї людьми, бачить нові можливості самоздійснення, активно наближає нові життєві горизонти.

## Частина 2. Особистісна структура повсякденності в ситуації пандемії COVID-19

### Методологія дослідження змін у повсякденному житті

Життя пересічної людини в умовах пандемії COVID-19 змінилося кардинально. Раптом виникла купа обмежень на тлі вкрай тривожних новин з усіх куточків світу. Закрилися кордони між державами, на певний час навіть було скасовано сполучення між областями і районами, не працював міський транспорт. Зачинилися непродовольчі магазини, ринки, перукарні, ресторани. Зупинилися виробництва, хтось втратив роботу, у когось суттєво знизилися доходи. Навчання вперше відбувалося в не дуже звичному для більшості онлайн-форматі, через що втрачало такий важливий компонент живого, безпосереднього спілкування. Більшості людей рекомендовано було постійно перебувати у власних помешканнях, і вони не мали змоги ані побачити колеги, ані відвідати рідних, ані прогулятися парком, ані сходити до стоматолога.

Загроза життю, руйнація стереотипів, практично повна невизначеність майбутнього, обмеження свободи пересування, комунікації – усе це внесло і вносить досі у плин життя напружені, тривожні нотки. Звичайна, звична, знайома кожному наша рутинна буденність перестала бути джерелом стабільності, безпеки, передбачуваності. Вона раптом зазнала величезних змін, і внаслідок цього особистість втратила точки опори. Настали часи випробувань.

Вочевидь, до нової повсякденності, спровокованої COVID-19, не був готовий ніхто. В умовах, що склалися, свобода індивідуальних рішень перестала бути цінністю. Ті, хто й далі думає, що їхнє ставлення до карантинних обмежень є суто особистою справою, помиляються. Індивідуальний вибір способу поведінки (дотримуватися чи не дотримуватися дистанції; носити чи не носити маску; обробляти чи не обробляти руки антисептиками) віднині перестав бути приватною справою. Невіра у реальність загрози, фаталізм, безвідповідальність, яких, на жаль, так багато навколо, стають джерелом подальшого поширення інфекції, наражаючи на небезпеку і саму людину, яка так вчиняє, і її оточення.

Тепер від щоденної поведінки кожного стали залежати життя і здоров'я тих, хто поруч. Відповідальність за себе і свої вчинки не просто зростає. Вона перестрибнула на якісно новий рівень. Ми навіть досі не усвідомили, якою мірою пов'язані одне з одним, з кожною людиною на планеті. Тепер наше ставлення до медичних порад, готовність берегтися чи ризикувати, здатність перебільшувати чи применшувати реальні загрози можуть відбитися на всіх і кожному.

За таких неординарних умов і виникла потреба в незапланованому емпіричному дослідженні цього фантазмагоричного особистісного повсякдення з його новою сталістю і плинністю. Дивно було б, досліджуючи посттравматичне життєтворення, проігнорувати такий неймовірний планетарний соціальний експеримент, коли для когось власне життя раптом стало незрозумілим, важким і складним, для когось – тривожним чи нудним, а хтось узагалі відмовився помічати будь-які зміни. Були й такі, хто всупереч більшості помітив лише «прикольність» ситуації, можливість незаплановано відпочити та інші аспекти специфічно зрозумілого благополуччя.

Отже, виникла потреба дослідити, як особистість сприймає таку неординарну і пролонговану ситуацію невизначеності і небезпеки, яким чином переживає, чи змінює власну поведінку, чи

шукає нові способи взаємодії з оточенням. Метою роботи стало дослідження особистісної текстури пандемічної повсякденності.

Який метод обрати? Інтернет-простір відразу замайорів численними опитуваннями на гостру тему. Але поставити низку запитань про текстуру щоденного життя, тобто не лише про його інакшу побудову з окремих елементів, а й про особливості сприймання цієї нової території власного життя, перебування на ній, – це, на нашу думку, нездійсненне завдання. До того ж запитання мали б бути закритими, тобто такими, що передбачали відповіді «так» чи «ні». Тому від опитувальників довелося відмовитися.

Проведене за пів року до буремних пандемічних подій наративне дослідження, присвячене посттравматичному досвіду, продемонструвало, як можна швидко і досить якісно зібрати потрібний матеріал. Тому вибір було зроблено.

Кожен з власного досвіду знає: якщо є можливість поділитися тим, що турбує і бентежить, стає набагато легше. Навіть якщо ділишся міркуваннями, сумнівами, побоюваннями з практично незнайомою людиною, як це відбувається, наприклад, у потязі, у черзі до лікаря чи у фейсбучному акаунті. Саме тому ми сподівалися, що обраний наративний метод з його чималим діагностичним потенціалом матиме ще й підтримувальний і відновлювальний ефект.

Складання наративу про те, що переживається в цей момент, сприяє не лише покращенню емоційного стану, поліпшенню саморегуляції, а й більш чіткому розумінню ситуації, що склалася, баченню перспектив її розвитку. А ще завдяки опису того, що відбувається в житті (як роблять ті люди, які пишуть листи своїм близьким або ведуть щоденник), завжди поглиблюється розуміння власних станів і поведінкових проявів.

Практики письмового самоаналізу розвивають самоусвідомлення, оптимізують самоідентифікування, що ніколи не припиняється. А ще вони полегшують інтерпретацію та прийняття нового досвіду, стають підґрунтям для його інтеграції в загальну

історію життя. Усе це сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя особистості.

Крім того, метод письмової розповіді про себе є й досить екологічним, що особливо важливо в такі напружені часи. Якщо людина готова поділитися якоюсь інформацією, вона це напише. Якщо ж вона з якихось причин не хоче або не може відверто про себе розповідати в контексті пандемії, вона цього і не робитиме, адже вибір про що писати, а про що промовчати завжди залишається за нею.

Емпіричне дослідження з використанням засобів хмарного сервісу «Google-форми» розпочалося 14 квітня 2020 р. у період жорсткого карантину і тривало впродовж трьох тижнів. Основний масив даних було зібрано протягом першого тижня, коли активність людей була найбільшою.

Потенційним респондентам було запропоновано, спираючись на відповідну схему, написати в онлайнному режимі невеличке оповідання про своє теперішнє життя. Перед тим як ознайомити широку аудиторію з пунктами схеми, за якою доцільно скласти власну історію, текст схеми було представлено дев'ятьом експертам з числа наукових співробітників Інституту соціальної та політичної психології НАПН України для професійної оцінки. Експертами стали два доктори і сім кандидатів психологічних наук, які мають власний досвід проведення онлайнних досліджень. Відповідно до їхніх зауважень і пропозицій перший варіант схеми було скорочено й відкориговано.

Остаточна схема нарративу містила чотири запитання, які давали змогу охопити різні аспекти життя людини. Процедура не передбачала обов'язкових послідовних відповідей на наступні запитання. Тож схема мала стати радше орієнтиром у письмовому життєписі.

Майбутнім учасникам дослідження було запропоновано таку назву нарративу: «Моє життя в часи пандемії». Далі учасник мав ознайомитися з інструкцією і питаннями. Інструкція була такою:

«Напишіть, будь ласка, невеличку історію про себе в ці непрості часи. Запитання допоможуть Вам охопити різні аспекти теперішнього періоду життя».

Було запропоновано відповісти на такі запитання:

1. Чи траплялося Вам переживати подібні події раніше? У чому особливість, унікальність теперішнього досвіду?

2. Яким чином Ви долаєте тривогу, страх, самотність, монотонію, нудьгу, іпохондрію тощо?

3. Як змінюється Ваше життя (робота, стосунки, цінності, заняття, розваги, побут) під впливом пов'язаних із пандемією подій?

4. Як, на Вашу думку, може вплинути пережите на Ваше майбутнє? Чи змінить новий досвід Ваші життєві плани? Як саме?

Загалом у наративному дослідженні взяли участь 326 учасників, серед яких 168 жінок (51,5 %) і 158 чоловіків (48,5 %). Чоловіча частина вибірки виявилася трохи молодшою за жіночу (табл. 1). Середній вік жінок-учасниць становив 37 років, чоловіків – 32 роки, що насамперед пояснюється участю в дослідженні 4 жінок старше 70 років.

Оскільки віковий діапазон вибірки виявився досить широким (наймолодшим учасникам було по 19 років, тоді як найстаршій жінці – 87 років), виникла необхідність порівняти учасників/учасниць юнацького, молодого, зрілого та пізнього зрілого віку. Відповідно, було виділено чотири вікові групи: перша група (юність) – 19-25 років; друга група (молодість) – 26-37 років; третя група (зрілість) – 38-60 років; четверта група (пізня зрілість) – 61-87 років.

Перші три групи (юність, молодість і зрілість) за кількісним наповненням були практично однаковими, що зручно для порівняння. У кожній групі – близько 100 осіб (кількість респондентів становила від 30,4 % до 32,8 %). А до четвертої групи, яку ми назвали групою пізньої зрілості, увійшло всього 17 осіб (5,2 % від загального складу вибірки). Саме тому окрему, п'яту, групу людей

літнього віку (старше 75 років) не мало сенсу виділяти, адже таких учасників у вибірці були одиниці.

Таблиця 1

**Кількісний склад учасників дослідження:  
статеві-вікові характеристики**

Назва групи	Віковий діапазон	Кількість учасників	Жінки	Чоловіки
Юність	19–25	106	55	52
Молодість	26–37	100	34	65
Зрілість	38–60	103	66	37
Пізня зрілість	61–87	17	13	4

За родом занять вибірка виявилася дуже строкатою: студенти, курсанти, викладачі, вчителі, науковці, військові, журналісти, держслужбовці, юристи, дизайнери, перекладачі, безробітні, пенсіонери та ін. Усі вони перебували в жорстких умовах карантинних обмежень і добровільно виявили бажання взяти участь у дослідженні. Написані ними життєві історії були дуже різними як за обсягом (від кількох рядків до чотирьох сторінок тексту), так і за змістом. Деякі історії були дуже лаконічні, через що не можна було отримати якісні результати щодо кожного аспекту індивідуальних життєписів, а тому вони аналізувалися лише в тих контекстах, які були представлені в них більш розгорнуто.

Під час роботи з наративами, присвяченими життю в умовах пандемії COVID-19, як і під час роботи з наративами учасників бойових дій, використовувався дескриптивний аналіз, що потребував багатократного читання і перерахування всіх авторських текстів на кожному етапі інтерпретації отриманих даних. Оскільки згідно з інструкцією учасники дослідження могли не відповідати прямо на конкретні запитання, що слугували орієнтирами під час написання автонаративу, шукати умовні відповіді нерідко треба було в цілісному тексті. Таке занурення в зміст



життєвих історій потребувало від дослідника багато часу й уваги, що врешті-решт допомогло визначити необхідні структурно-змістові характеристики пандемічної повсякденності.

На етапі сегментації в наративах виокремлювалися фрагменти, які кодувалися, щоб відтак якісно проаналізувати певні аспекти нового, «карантинного» життя особистості. Чималу увагу було приділено особливому життєвому досвіду, що його отримували, переживали, осмислювали і вербалізували учасники дослідження.

Структура пандемічної повсякденності особистості, за нашими очікуваннями, складається з кількох аспектів. Це, по-перше, нав'язана обставинами життєва ситуація, яку людина певним чином сприймає, оцінює, переживає; по-друге, зміни в житті, які проявляються в особливостях плину психологічного часу з його оновленим теперішнім, переосмисленим минулим і більш-менш прогнозованим майбутнім; і, по-третє, це ціннісно-сміслові характеристики життя, що проявляються у відповідних життєвих ландшафтах.

Отже, для подальшого аналізу було виокремлено такі теми: 1) ставлення до нинішньої життєвої ситуації, спровокованої карантинном і пандемією; 2) особистісне теперішнє, що розгортається в межах карантину і пандемії; 3) особистісне майбутнє, яке прогнозується після завершення пандемії; 4) найпоширеніші типи життєвих ландшафтів учасників дослідження.

## Форми оцінювання життєвої ситуації, пов'язаної з карантинном

*На пустых тихих улицах редкие тени  
В респираторах, масках, перчатках, очках.  
Это массовый сон? Наркоманские бредни?  
Может, лютый артхаус? А клумбы в цветах!  
На газонах ежи. В парках бегают белки.  
Отцветают магнолии без зевак.  
Как же пахнет сирень за поlishага до смерти!  
Эх, узнать бы, кто создал такой кавардак?*

*Татьяна Титаренко*

Перший етап аналізу, пов'язаний з порівнянням ставлення різних людей до карантину, потрібний для пошуку відповіді на запитання, чи розрізняють люди, які перебувають у складній ситуації, обставини життя, що від них не залежать, і власну роль у життєтворенні.

Згідно з робочою гіпотезою, новий життєвий досвід, який людина набуває під час жорсткого карантину внаслідок пандемії COVID-19, що охопила переважну частину планети, більшість учасників дослідження сприйматиме як абсолютно несхожий на будь-який попередній. Така індивідуальна унікальність має якимось чином поєднуватися з переживанням спільності, схожості життєвих обставин, у яких всі люди опинилися одночасно.

Аналізуючи наративи, ми орієнтувалися на перше запитання запропонованої схеми: «Чи траплялося Вам пережити подібні події раніше? У чому особливість, унікальність теперішнього досвіду?». Важливо було визначити, як саме люди описують й оцінюють свою нинішню життєву ситуацію: сприймають її як негативну, нейтральну чи позитивну для себе і свого подальшого життя.

Відповідно до параметрів унікальності-неунікальності і позитивності-негативності-нейтральності проявів ставлення до ситуації карантину кодувалося сім варіантів відповідей:

- оцінки немає;
- унікально негативна оцінка нинішньої ситуації;
- унікально позитивна оцінка ситуації;
- неунікально негативна оцінка ситуації;
- неунікально позитивна оцінка ситуації;
- унікально нейтральна оцінка ситуації;
- неунікально нейтральна оцінка ситуації.

Деталізоване кодування дало змогу проаналізувати не лише загальну валентність оцінок, а й пов'язати її з баченням ситуації як унікальної або звичайної. Також застосовані сім кодів сприяли пошуку тих наративів, автори яких виокремлювали або не виокремлювали життєву ситуацію, яка диктує людині свої умови незалежно від кожного, і зміни в повсякденному житті, на які людина може активно впливати (друге питання).

Спочатку кілька слів про життєві історії, у яких зовсім ніяк не проявлялося ставлення людини до ситуації карантину: не звучало позитивних, негативних чи зважених оцінок; ніхто не писав про унікальність досвіду, який вони набували. Автори наративів не помічали або свідомо ігнорували перше запитання зі схеми наративу й відразу переходили до другого. Їхні історії починалися з опису переживань тривоги, самотності, пригніченості та способів боротьби з такими негативними станами. А далі йшли характеристики відмінностей, які виникли в їхньому теперішньому житті порівняно з допандемічним періодом. Респонденти зосере-

джувалися на змінах, які довелося внести в роботу чи навчання, у стосунки, розваги, побут. Таких історій було 52 (15,9 %).

А тепер перейдімо до аналізу поширеності певних оцінок карантинної ситуації (рис. 14). Найчастіше траплялись унікально нейтральні, урівноважені оцінки ситуації, коли респонденти дуже лаконічно писали лише про унікальність ситуації без будь-яких позитивних чи негативних суджень («навіть моя бабуся, якій 94 роки, говорить, що таке вперше відбувається») або раціонально порівнювали плюси і мінуси того, що відбувається, не схильючись до повністю позитивної чи повністю негативної оцінки. Такі оцінки давав практично кожен третій учасник дослідження – 102 особи (31,3 %).

### Оцінки наявної життєвої ситуації



Рис. 14. Поширеність варіантів оцінки ситуації карантину

Привертає увагу однакова кількість респондентів, які не готові були переходити від полюсного, суто емоційного сприймання ситуації як однозначно позитивної чи однозначно негативної до її більш зваженої, раціональної оцінки. Тож на умовно другому

місці очікувано опинилися унікально негативні оцінки ситуації («уперше в житті так багато обмежень і незручностей»; «перебування у страшному сні, у матриці, з якої немає виходу»). Їхня кількість – 56 (17,2 %).

На умовно третє місце потрапили унікально позитивні оцінки. Автори писали про себе і соціум, підкреслюючи нові аспекти ситуації, які можуть привести до конструктиву («суспільство нарешті замислиться про цінності, на які раніше не звертало уваги»; «цікаво пережити незаплановану велику відпустку»). Таких наративів теж було 56 (17,2 %), як і унікально негативних.

Четверте місце за поширеністю дісталось текстам, у яких узагалі не було оцінок ситуації. Кожен шостий учасник виявився не готовим рефлексувати з приводу незалежної від нього пандемічної ситуації й оцінювати ці непрості життєві умови і їхні наслідки, що проявляються в переживаннях, поведінці, діяльності, стосунках.

П'яте місце – за оцінками ситуації як неунікально нейтральної, урівноваженої, що має свої плюси і мінуси («найбільш схожою була участь у тривалій експедиції в Антарктиду, але там ізоляції було набагато більше... Теперішній досвід не такий гнітючий, оскільки працюю, вільно пересуваюся містом, спілкуюся з рідними... Дратує абсурдна заборона фізичного відпочинку та нестача спілкування в реалі... З'явився час, щоб навести порядок». Таких оцінок 44 (13,5 %).

Шосте місце в ієрархії – неунікально негативні оцінки ситуації («під час вагітності я 2,5 місяця теж не виходила з квартири; щоправда, тоді я приблизно знала, коли все закінчиться, а тепер – ні... Крім того, нас в однокімнатній квартирі троє, і це важко – працювати і вчитися всім одночасно». Таких оцінок зовсім небагато – 9 (2,8 %).

Останнє місце за поширеністю займають неунікально позитивні оцінки ситуації («Я ніколи й не жила в простих і легких умовах... У суворі 90-ті швидка забрала з голодним запамороченням... У школі доношувала мамин одяг... Маю дитину з вадами

розвитку... Тож не маю можливості відпочивати на карантині... І результати чудові!»). Таких текстів усього 7 (2,1 %).

Тепер, узагальнюючи попередні дані, маємо змогу виявити емоційну валентність, яка домінувала в описах нинішньої життєвої ситуації. Порівняймо загальну кількість наративів, у яких ситуація карантину сприймається респондентами як негативна, позитивна чи нейтральна або врівноважена (рис. 15). Негативна оцінка складається з унікально негативних і неунікально негативних оцінок ситуації. Позитивна оцінка, відповідно, теж має дві складові: унікально і неунікально позитивні описи ситуації. Нейтральна оцінка складається з унікально і неунікально нейтральних, урівноважених описів.



*Рис. 15. Емоційні валентності оцінок ситуації карантину*

Найбільш поширеними в такому укрупненому варіанті, як і очікувалося, були врівноважені або нейтральні оцінки, яких майже половина – 146 (44,8 %). Вони характерні для тих респондентів, які виявилися готовими відмовитися від полюсного, суто

емоційного сприймання життєвої ситуації, у якій вони опинилися не з власної волі. Автори історій не схилилися до однозначно руйнівної, негативної чи однозначно ресурсної, позитивної позиції. Вони обрали більш зважені раціональні описи ситуації, в яких згадували як позитивні, так і негативні її аспекти. Можна вважати цю частину учасників дослідження людьми, які мають досить високий рівень саморегуляції і не схильні до емоційних перебільшень. Важливо було б перевірити через пів року, чи залишилася ця група настільки ж емоційно стабільною. Адже пандемія триває і небезпека стає все більш реальною.

Решта респондентів на час проведення дослідження перебувала в полярних емоційних станах, не маючи змоги побачити життєву ситуацію більш різнобічно, комплексно і зважено. Виражено позитивні чи виражено негативні оцінки карантинної ситуації представлені в нашій вибірці практично порівну, їх давав кожний п'ятий учасник дослідження. Негативних суджень усе ж трохи більше – 65 (20 %), а позитивних – 63 (19,3 %).

Узагальнюючи дані, представлені на рис. 12, тепер уже не за параметром емоційної валентності, а за параметром унікальності, ще раз спробуємо порівняти характеристики життєвої ситуації карантину. Щоб з'ясувати загальну кількість текстів, що містять оцінку ситуації як унікальної, об'єднаймо унікально негативні, унікально позитивні та унікально нейтральні, зважені описи. У результаті виявимо, що переважна більшість респондентів з різними нюансами оцінює ситуацію як унікальну (рис. 16). Таких наративів у вибірці понад половину – 214 (65,6 %).

Щоб визначити загальну кількість текстів, у яких нинішня ситуація оцінюється як неунікальна, об'єднаємо неунікально негативні, неунікально позитивні та неунікально нейтральні оцінки. Загалом їх, як виявилось, 60 (18,4 %). Трохи менше було учасників дослідження, які ніяким чином не характеризували ситуацію карантину. Нагадаємо, що їх – 52 (16,0 %).

### Унікальність карантинної ситуації

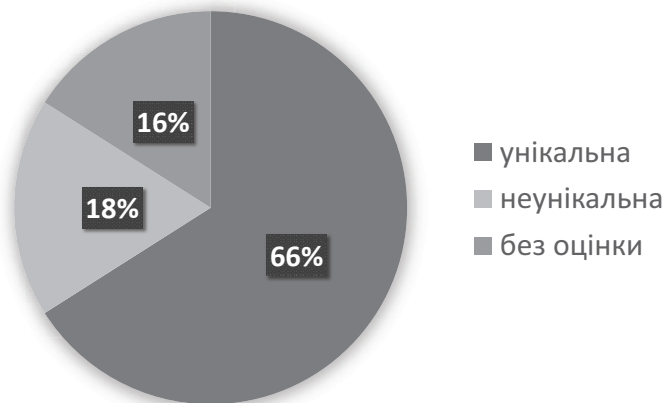


Рис. 16. Поширеність оцінок нинішньої життєвої ситуації як унікальної або неунікальної

Можливо, оцінки дуже відрізняються у жінок і чоловіків? Чи вік респондентів змінює загальну картину? Перейдімо до розгляду гендерної і вікової специфіки у баченні, розумінні, переживанні карантинної ситуації. Почнімо з порівняння ставлення чоловіків і жінок до незвичної життєвої ситуації, яка виявилася досить тривалою (табл. 2).

Таблиця 2

### Гендерні відмінності в оцінках карантинної ситуації (у %)

Оцінка ситуації	Жінки	Чоловіки	Обидві статі
без оцінки	15,5	16,5	16,0
унікально негативна	20,8	13,3	17,2
унікально позитивна	20,2	13,9	17,2
неунікально негативна	3,6	1,9	2,8
неунікально позитивна	3,0	1,3	2,1
унікально нейтральна	24,4	38,6	31,3
неунікально нейтральна	12,5	14,6	13,5



Як бачимо, особливо яскравих гендерних відмінностей за всіма параметрами, що оцінювалися, немає (рис. 17). Жінки реагують на ситуацію карантину більш емоційно, полярно. У них відчутно більше унікально і неунікально негативних, як і унікально і неунікально позитивних оцінок. Чоловіки ж розглядають ситуацію більш зважено. Вони більш схильні бачити одночасно як позитивні, так і негативні аспекти нової пандемічної повсякденності, тому їхні оцінки нерідко зважені, нейтральні.

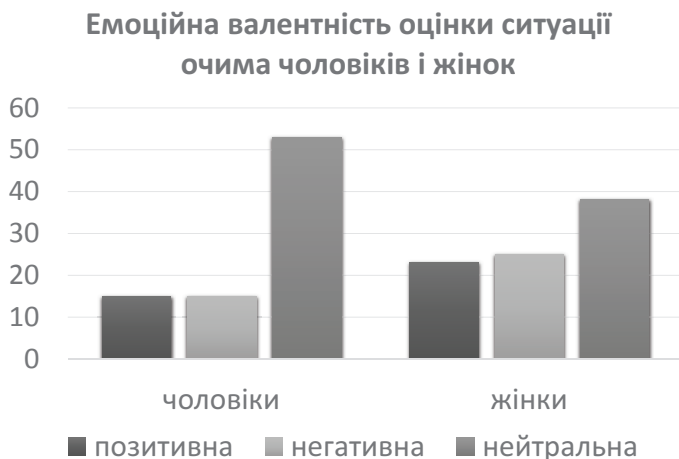


Рис. 17. Гендерні відмінності в емоційній оцінці ситуації карантину

Подивимось, чи є відмінності між чоловіками і жінками за параметром емоційної валентності, чи відстежується тенденція акцентувати увагу на одному – позитивному або негативному – полюсі оцінок карантинної ситуації. Чи багато серед них тих, хто не схильний до полюсних оцінок і бачить навколишню дійсність з усіма її нюансами?

Радує те, що найбільше і в чоловіків, і в жінок так званих нейтральних оцінок ситуації, коли плюси і мінуси того, що відбувається, доповнюють одне одного. Щоправда, жінки більш виразні у

своїх оцінках: вони частіше дають суто позитивні чи суто негативні оцінки, і, відповідно, нейтральних оцінок у них менше. У жінок в описах нинішньої життєвої ситуації невиразно домінують негативні оцінки. Можна сказати, що вибірка жінок поділилася практично навпіл за параметром емоційної валентності. У чоловіків кількість позитивних і негативних оцінок абсолютно однакова.

Порівняння жінок і чоловіків за параметром унікальності теж не показало значущих відмінностей. Переважна більшість жінок (65,4 %) вважає ситуацію унікальною, а незначна кількість (19,1 %) – неунікальною. Серед чоловіків тенденція та ж сама: унікальність ситуації підкреслюють 65,8 %, а неунікальність – 17,8 % опитаних.

Щоб виявити вікові відмінності, порівняймо між собою оцінювання карантинної ситуації представниками кожної з чотирьох вікових груп, що складають вибірку (юність, молодість, зрілість і пізня зрілість) (табл. 3).

Таблиця 3

### Оцінювання карантинної ситуації представниками різних вікових груп (у %)

Вікові групи	Загальна кількість опитаних	Без оцінки	Оцінки					
			унік. негат.	унік. позит.	неунік. негат.	неунік. позит.	унік. нейтр.	неунік. нейтр.
19-26	106	12,3	20,8	23,6	0	0,9	33,9	8,5
27-37	100	21,0	12,0	14,0	3,0	5,0	26,0	16,0
38-60	103	16,5	15,5	11,7	2,9	0,1	35,9	16,5
61-87	17	5,9	35,3	11,8	17,6	0	17,6	11,8

У юнацькій групі (від 19 до 26 років) життєві історії загалом лаконічніші, ніж у старших учасників. Серед юнацтва найбільш поширеними виявилися унікально нейтральні оцінки ситуації, де підкреслювалася унікальність, новизна набутого досвіду. Водночас автори наративів часто описували цю нетипову ситуацію

цілком нейтрально, без емоційних висловів. Лише одиниці схилилися до врівноважених оцінок і розглядали як негативи, так і позитиви пандемічної повсякденності («Такого ніколи не траплялося. Намагаюся про це не думати. Але вільного часу стало більше»). Зовсім не траплялися в наймолодшій віковій групі неунікально негативні оцінки. Та й неунікально позитивних теж було зовсім мало. І це цілком зрозуміло, оскільки юнацтво ще не має достатньо життєвого досвіду, щоб порівнювати ситуацію карантину з у чомусь схожими умовами депривації свободи вибору.

У групі молодих людей (від 27 до 37 років) найбільше учасників (кожен п'ятий) узагалі не оцінили ситуацію карантину ніяким чином. Більшість, як і в попередніх групах, оцінювала ситуацію карантину як унікальну без домінування позитивних чи негативних описів («Переживань подібних подій такого масштабу в минулому не мала... Загострюється увага на актуальних особистих проблемах, додається тривога не лише за себе, а й за весь навколишній світ... Позитивно, що це час переоцінки, обдумування рішень, прагнень, суперечностей»). Найменше в молоді неунікально негативних оцінок, так само як і в юнацькій групі. Загалом наративи цієї вікової групи порівняно з попередньою більш розгорнуті, деталізовані.

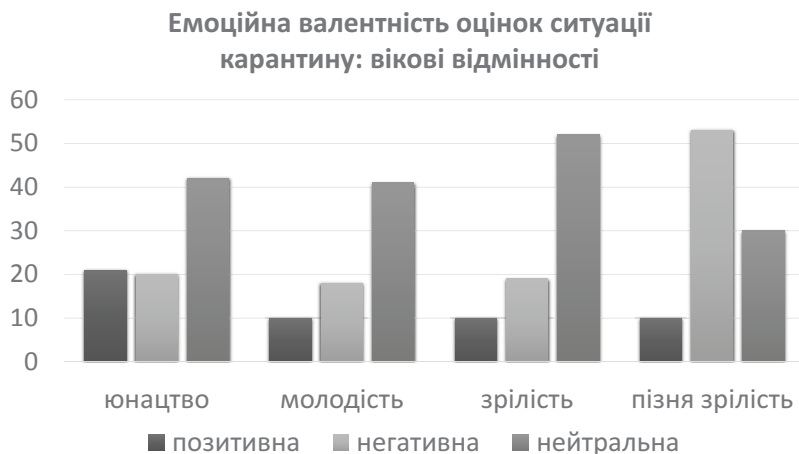
У групі респондентів зрілого віку (від 38 до 60 років), як і в попередніх, найбільш поширеною була зважена, комплексна оцінка карантинної ситуації, коли наводилися як негативні, так і позитивні аргументи («Маю можливість і не лінуюся читати спеціалізовану інформацію... є усвідомлене розуміння загрози, але я знаю, що робити для забезпечення себе, і роблю це... Тому мій емоційний стан не настільки залежить від інформаційної істерії... 100 % спокою, звісно, немає. Але немає і глибокої тривоги»). Практично ніхто в цій групі не оцінює ситуацію, що склалася, як неунікальну зі знаком плюс (0,1 %) або зі знаком мінус (2,9 %).

Переважає частина (35,3 %) представників найстаршої групи (від 61 до 87 років), усвідомлюючи себе в групі ризику, оцінила

карантинну ситуацію як унікально негативну («Пандемія – щось неочікуване і нове... ніколи не потрапляла в ситуації такого тотального карантину... зараз ця ситуація пролонгована в часі і непрогнозована... джерела вірусу і механізм його дії незрозумілі... тому все це набуває рис містики і наукового гадання»). Характерно, що саме в цій групі виявилось найменше людей, які проігнорували оцінку ситуації, що склалася (5,9 %). Наративи старших учасників хоча переважно й наповнені негативними переживаннями, роздумами, передбаченнями, усе ж виглядають як більш деталізовані, докладні.

Погляньмо, як виглядають вікові групи за валентністю оцінок ситуації карантину, звертаючи при цьому увагу на динаміку відповідних змін від віку до віку (рис. 18). На діаграмі наочно видно, що в юнацькій групі відмінності між кількістю позитивних і негативних оцінок незначні. Юнацтво трохи частіше характеризує карантинну ситуацію як позитивну, ніж негативну («В часи пандемії моє життя не змінилося в гірший бік. У мене з'явилося досить багато часу для того, щоб приділити увагу тим справам, які мені дають задоволення і користь, а саме спорту і читанню»).

Решта вікових груп оцінює ситуацію, що склалася внаслідок пандемії, здебільшого як негативну. Причому якщо в групі молодості негативних оцінок 15 % («Ніколи не було так нудно... тяжко перебувати весь час у замкненому просторі... напруження зростає»), у групі зрілості трохи більше 18,4 % («Дуже драгує неможливість гуляти вулицею»), то в групі пізньої зрілості таких оцінок уже понад половину – 52,9 %. Особливо привертає увагу цей пік негативних оцінок у групі пізньої зрілості, яка не лише скаржиться на обмеження свободи пересування, свободи вибору, а й говорить про загрозу здоров'ю, життю, про неможливість протягом тривалого часу зустрітися з рідними, обійняти їх («Страх захворіти є великим... він відкидає тінь на всі відчуття, потреби, можливості, дії... відчуваю великий страх за здоров'я дітей і маленького внука»).



*Рис. 18. Валентність оцінок карантинної ситуації  
в різних вікових групах*

Що ж до нейтральних оцінок, то вони превалюють у представників юнацького, молодого і зрілого віку. Лише у віці пізньої зрілості таких зважених оцінок, що поєднують як позитиви, так і негативи, дуже мало.

Розгляньмо відтак вікову динаміку оцінювання карантинної ситуації за параметром унікальності-неунікальності (рис. 19). Діаграма наочно демонструє оцінювання ситуації карантину як унікальної у всіх чотирьох групах. Серед молоді, людей зрілого і пізнього зрілого віку унікальність простежується більше ніж у половині нарративів з динамікою невеличкого зростання відповідно до зростання віку респондентів. У решті нарративів автори шукають і знаходять у власному досвіді певні аналоги того, що переживають зараз. Вони пишуть про багатомісячне перебування в санаторіях чи лікарнях, про перебування на фронті, про декретні відпустки та інші ситуації, з якими були пов'язані подібні обмеження. Випадає з цієї картини наймолодша група, в якій унікальність ситуації підкреслює переважна більшість

учасників дослідження – 78,3 % респондентів, які просто ніколи не переживали нічого подібного.



*Рис. 19. Оцінка карантинної ситуації як унікальної або неунікальної в різних вікових групах*

Отже, можемо виснувати, що переважна більшість людей звертають увагу на непрості життєві обставини, у яких вони опинилися і які не можуть змінити. Вони аналізують ці обставини окремо від змін у власному житті, на які можуть впливати. Лише 16 % респондентів не готові осмислити і прийняти специфіку карантинної ситуації, що має багато незалежних від людини обмежень.

Майже половина учасників дослідження намагалися бути об'єктивними у власних оцінках ситуації, порівнюючи її позитивні і негативні наслідки (44,8 %). Решта респондентів сприймала ситуацію більш емоційно, полюсно, чи то зупиняючись лише на її негативних аспектах, чи говорячи нарочито про суцільні позитиви.

Яскравих відмінностей в оцінці складної життєвої ситуації між чоловіками і жінками не виявлено. Жінки, як і передбачалося, дещо більш категоричні, полярні у власних емоційних оцін-

ках, а чоловіки – більш розсудливі і зважені. У жінок невизначено домінують негативні оцінки, у чоловіків позитивних і негативних оцінок порівну. Обидві статі практично однаковою мірою вважають ситуацію, що склалася, нетиповою, унікальною.

Вікові відмінності представлені виразніше, ніж гендерні. Юнацтво розділилося майже порівну в оцінці карантинної ситуації як негативної або позитивної з невеликою перевагою позитиву. У решті вікових груп ситуація оцінюється частіше як більш негативна, і ця негативність збільшується пропорційно віку респондентів, досягаючи піку в групі пізньої зрілості.

З оцінкою унікальності ситуації картина така: юнацтво у переважній більшості вважає ситуацію унікальною, тоді як у старших вікових групах трохи більше половини респондентів пишуть про унікальний досвід, який набувають. Решта респондентів молодого, зрілого і пізнього зрілого віку сприймають досвід карантину і пандемії як повторюваний, бо знаходять аналогії з раніше пережитими колізіями.

## Особистісне теперішнє як основа текстури пандемічної повсякденності

Наступний аспект, з якого складається структура пандемічної повсякденності особистості, крім особливих життєвих обставин, які людина оцінює і переживає, це зміни в житті, що проявляються в особливостях плину психологічного часу. У часі життя особистості переплітаються несподіване, непрогнозоване теперішнє, переосмислюване на його тлі минуле і примарне, невизначене майбутнє.

Текстура пандемічного теперішнього, на нашу думку, складається зі змін, які людина вносить у власну повсякденну життєдіяльність, роботу, стосунки, цінності, уподобання. Отже, метою наступного етапу дослідження є аналіз характеру життєвих змін, що відбуваються в житті людини під час пандемії.

Осмислення власного теперішнього передбачає поточну оцінку досвіду, що набувається тут і тепер, у межах карантинної ситуації, та реальних поведінкових проявів, дій і вчинків. Враховуються різні контексти життя: значущі і другорядні, персональні і такі, що стосуються інших людей, груп і спільнот (сім'ї, рідних, співробітників, людства, населення планети Земля).



Аналізуючи наративи, ми орієнтувалися на третє питання<sup>1</sup> запропонованої схеми: «Як змінюється Ваше життя (робота, стосунки, цінності, заняття, розваги, побут) під впливом пов'язаних із пандемією подій?». Важливо було визначити, як саме люди описують своє життя, що розуміють під осмисленням нового теперішнього.

Параметрами кодування особистісного теперішнього були масштаб теперішнього, зміст і кількість контекстів, до яких автор власної життєвої історії звертався протягом розповіді, та характеристики особистісного часу життя з його плином, взаємозалежностями минулого, теперішнього і майбутнього. Для подальшого інтерпретативного аналізу було виокремлено три коди (рис. 20).



Рис. 20. Поширеність типів особистісного теперішнього

<sup>1</sup> Відповіді на друге питання («Яким чином Ви долаєте тривогу, страх, самотність, монотонію, нудьгу, іпохондрію тощо?»), як і відповіді на аналогічне питання у наративі, який склали учасники бойових дій, що повернулися з фронту, проаналізовано в третій частині, присвяченій можливостям досягнення психологічного благополуччя, незважаю.

1. Масштаб теперішнього вузький: автор описує лише один індивідуальний життєвий контекст, пов'язаний з пандемією (травматичний, сімейний, професійний), ніяким чином не пов'язуючи його з минулим або майбутнім.

2. Масштаб теперішнього середній: автор аналізує не лише індивідуальний життєвий контекст, а й більш широкі – економічні, соціальні, медичні, екологічні – контексти пандемії; у розповіді виникають окремі зв'язки теперішнього або з минулим, або з майбутнім.

3. Масштаб теперішнього широкий: автор включає до власного нарративу чимало контекстів, не пов'язаних з пандемією (1990-ті роки, війна, Чорнобиль); простежуються логічні зв'язки теперішнього з минулим і майбутнім.

Якщо масштаб теперішнього вузький, в оповіді неможливо побачити вільний плин часу життя з минулого до теперішнього і майбутнього. Цьому рухові рікою психологічного часу, найімовірніше, заважають недостатньо переосмислені травматичні переживання, які стають своєрідними заторами, перешкодами. Унаслідок цього людині вдається осмислити й описати лише один з ракурсів власного теперішнього, вирвавши його з усіх інших. Хтось пише, як посилюється щоденна невротичність через суцільну невідомість, що лякає. Хтось зосереджується на складностях дистанційного навчання, коли інтернет дуже слабкий і ресурсів для певних дисциплін замало. Хтось фіксується на тому, що нарешті має вдосталь часу, щоб спілкуватися з власними дітьми або завжди заклопотаним шлюбним партнером.

Загалом, вузький масштаб теперішнього свідчить про певний застій у плинні часу життя, про перебування людини в штучно зупиненому, завмерлому теперішньому, схожому на стоячу болотну воду. Людині страшно, або вона відчуває напруженість, або їй нудно, або ж зрідка навіть дуже добре в такому застиглому, нединамічному теперішньому.

Якщо масштаб теперішнього середній, відчуття певного плину часу вже виникає, хоча ще немає вираженого руху із специфічного теперішнього до переосмисленого минулого і більш-менш близького майбутнього. Людина, наприклад, проводить аналогії між актуальним сьогоднішнім і зовсім інакшою ізоляцією під час перебування в АТО/ООС. Інколи, не звертаючись до минулого, респондент аналізує роль влади в перебігу карантину чи розмірковує про вітчизняну медицину. Буває, що, поки що не готова до осмислення зв'язків власного теперішнього життя з особистим майбутнім, людина говорить про такі зв'язки в широкому соціальному контексті, наприклад у контексті стану економіки в країні.

Середній масштаб особистісного теперішнього свідчить, загалом, про вихід особистості з режиму стагнації, розширення горизонтів бачення свого життя. Більш повне осмислення набутого досвіду проявляється в частковому подоланні заторів під час вільного руху річищем власного життя, у появі певних переходів від теперішнього до минулого і майбутнього.

Якщо масштаб теперішнього широкий, людина вже здатна до осмислення і прийняття різних аспектів нового досвіду. Вона готова аналізувати зв'язки між карантинним теперішнім, пережитими в минулому кризовими ситуаціями і майбутнім, яке передбачається, планується, навіть структурується певною мірою з урахуванням чинника невизначеності. Людина тверезо зважує обмеження епідеміологічної ситуації, власну поведінку й імовірність заразитися. Не менш докладно аналізує вона нові виклики і можливості, що виникають у роботі та організації більш-менш комфортного життя в нових умовах. Усе це дає їй змогу говорити про те, що карантин не став для неї непереборною перепорою.

Широкий масштаб особистісного теперішнього говорить про повне чи майже повне відновлення вільного плину часу життя, про його оновлену, збагачену динаміку.

З'ясуємо далі, які характеристики особистісного теперішнього найбільше представлені в нашій вибірці.

Як бачимо, мало не половина респондентів (49,7 %) живе у вузькому, стагнованому теперішньому («Пандемія коронавірусу... повністю змінила мій звичний ритм і спосіб життя. Ніколи не могла собі уявити, що увесь світ буде сидіти вдома та ховатися від недуги, яка блукає вулицями порожнього міста... Ти не орієнтуєшся в годинах, днях. Начебто весь світ спить...»).

Понад третину респондентів (38 %) склали групу, що живе в середньому за масштабами теперішньому («Чоловік уже не пропадає на роботі. Ми разом, не поспішаючи, їмо смачну домашню їжу..., більше обговорюємо домашніх справ. Час від часу відриваємося від роботи і переключаємося на комфортне облаштування оселі... Вносимо в Excel-таблиці статистику захворювань у світі... Робота стала продуктивніша, стосунки – тепліші, цінності не змінилися, а на розваги, нарешті, знайшовся час. Є плани і на майбутнє, щойно закінчиться карантин»).

Зовсім невеличка група респондентів (12,3 %) живе в широкому за масштабами теперішньому, де водночас поєднується чимало життєвих контекстів («У мене стало дуже мало роботи... Діти також втратили роботу... порівнюю сьогоднішню провину перед сином, якому доводиться їздити заради нас по магазинах і аптеках, з такою ж провиною перед ним – п'ятнадцятирічним – у 90-ті... Інтернет виявився чарівним рятувником, порталом у великий, різноманітний світ, магічним способом комунікації з друзями... Нагадую собі, що війни в моєму місті наразі немає, я живу в власній оселі, чого позбавлені багато людей в нашій частково окупованій країні... Відчуваю щастя й подяку, що діти піклуються, допомагають... Маю надію ще багато працювати в тій сфері, яку люблю...»).

Погляньмо відтак, чи є відмінності між чоловіками і жінками в інтерпретуванні власного теперішнього (рис. 21).

Як бачимо, переважна більшість чоловіків (60,8 %) переживає застій у вузькому за масштабами теперішньому («Цілий день удо-

ма... Змінюю графік роботи, економлю на проїзді... Маю час для хобі... Робота не змінюється... Побут напружує»).

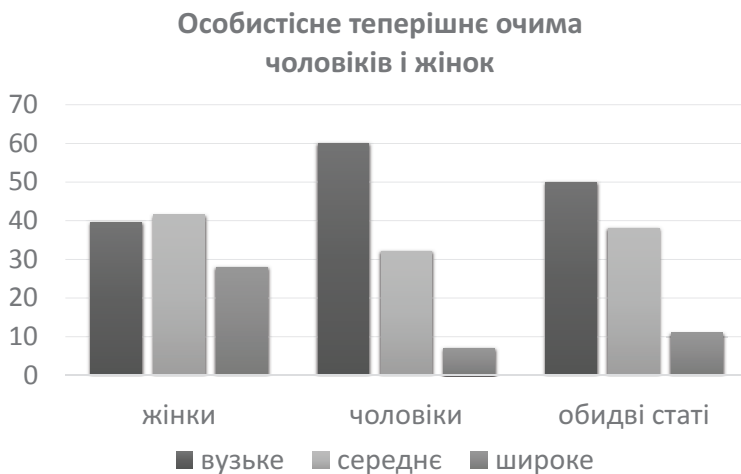


Рис. 21. Гендерні відмінності у баченні особистісного теперішнього

Понад третину чоловіків (32,9 %) живе в середньому за масштабами теперішньому («Сприймаю свою строгу добровільну самоізоляцію як комфортні умови для улюблених занять. Інтернет – це дуже важливо для самопрезентування, спілкування, інформування... Часу не вистачає – багато забирає онлайн-навчання зі студентами. Усе інше – пізнання і творчість, яким віддаю кожну вільну хвилину, плюс онлайн-спілкування з дітьми і знайомими»).

Лише 6,3 % чоловіків перебувають у широкому за масштабами і динамічному теперішньому («Я втратив частину доходу, і мій основний проект ризикує обвалитися і поховати під собою всі фінансові здобутки мого життя... Більше часу витрачаю на дітей, краще їх розумію; помічаю, як вони ростуть... Питання іміджу, комфорту, самореалізації, підтримання соціальних зв'язків стали навіть не другорядними. На жаль, карантин висвітлив неприємний для мене рівень безвідповідальності українців. В умовах

закритих кордонів я усвідомив, що позбавлений можливості забезпечити свою сім'ю належним рівнем медичних послуг, екологічної безпеки, що для мене надкритично»).

Для жінок найбільш характерний, як виявилось, середній, а не вузький, як у чоловіків, масштаб теперішнього (42,9 %). Жіночих історій з таким теперішнім більше, ніж чоловічих («Маю час зайнятися посібниками, які не завершила раніше; упорядковую свою оселю, земельну ділянку, вивчаю щось нове... Отримую чимало дзвінків від колег, друзів, батьків моїх вихованців... Вчуся бути ефективною в онлайн-консультаціях... Опоряджую клумби, малюю, відвідую онлайн-семінари, закінчую нову програму для роботи з особливими дошкільнятами, вчуся монтувати відеоролики...»).

На другому місці за поширеністю у жінок, на відміну від чоловіків, вузький масштаб теперішнього (39,3 %) з єдиним домінантним контекстом («Мoje життя різко змінилися, і не на краще, під впливом карантинних заходів... Тепер не відвідую навчання, не працюю, не гуляю з друзями... Дистанційний режим навчання не такий ефективний... Не маю можливості долучитися до онлайн-семінарів, не маю доступу до хорошого інтернету»).

На третьому місці за поширеністю у жінок, як і в чоловіків, широке динамічне теперішнє (17,8 %). Важливо підкреслити, що жіночих наративів цього типу майже втричі більше, ніж чоловічих («З'являються нові засоби взаємодії і спілкування, нові варіанти подолання та проведення часу у всьому світі... Шукаю матеріали та ідеї для дисертації. Готуюся до екзаменів. Укотре радію, що є інтернет, за допомогою якого можна знайти все потрібне... Переживаю кризу в особистих стосунках, не пов'язану з карантинном, і не можу визначитися, чи то переживати її в самоізоляції легше, чи важче... Значно покращилися та зміцнилися стосунки з рідними і друзями... Намагаюся більше звертати увагу на те, що мені дійсно потрібно, а без чого можу обійтися... На читання з'явилося більше часу, переглядаю фільми і серіали, які подоба-

лися мені колись... Складаю плани на життя загалом і на найближчий після карантину період»).

Отже, між чоловіками і жінками є відчутні відмінності в представленості як вузького, так і середнього, і широкого за масштабами теперішнього. Наратори-чоловіки частіше, ніж жінки, зосереджуються лише на одному життєвому контексті, коли характеризують зміни, що відбулися в їхньому житті. Натомість наратори-жінки більше звертаються до кількох життєвих контекстів, встановлюючи окремі зв'язки їхнього карантинного теперішнього з минулим чи майбутнім. Так само жінки частіше залучають до власного наративу і досить далекі від пандемічного карантину життєві контексти та готові осмислювати причинно-наслідкові зв'язки між власним теперішнім, минулим і майбутнім.

Перейдімо далі до розгляду вікових відмінностей у текстурі пандемічного теперішнього (табл. 4).

Таблиця 4

**Особистісне теперішнє очима представників  
різних вікових груп (у %)**

Вікові групи	Загальна кількість респондентів	Особистісне теперішнє		
		вузьке	середнє	широке
19-26 (юнацтво)	106	60,4	36,8	2,8
27-37 (молодість)	100	49,0	41,0	10,0
38-60 (зрілість)	103	46,6	35,9	17,5
61-87 (пізня зрілість)	17	5,9	41,2	52,9

Як і очікувалося, вузьке за масштабами теперішнє є безумовною прерогативою молодшої вікової групи (60,4 %). Юнацтво (19-26 років), вочевидь, не має достатнього життєвого досвіду, щоб чітко характеризувати різнопланові зміни у власному житті під впливом пандемії. Приблизно вдсятеро рідше (у 5,9 %) таке теперішнє фіксується в найстаршій групі (61-87 років). Молоді і зрілі респонденти приблизно однаково (від 49,0 до 46,6 %) характеризу-

ють зміни у власному житті в масштабі вузького теперішнього, використовуючи для цього лише один, панівний, життєвий контекст.

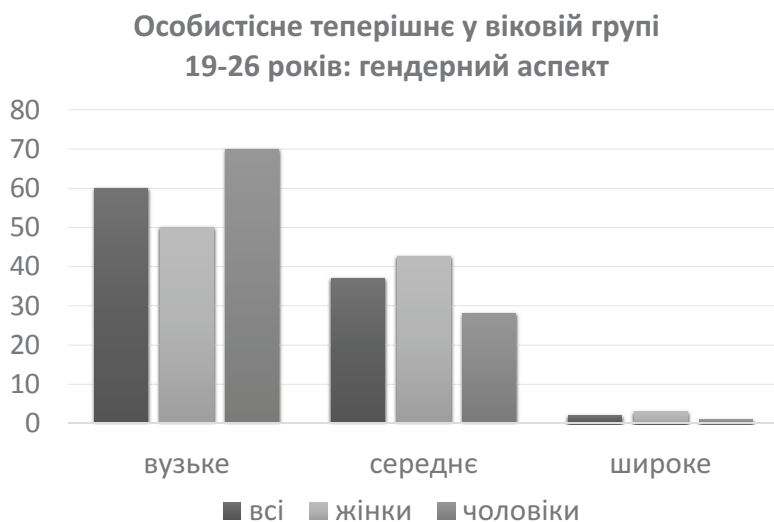
Середнє за масштабами теперішнє найчастіше представлене в групі пізньої зрілості (41,2 %) і трохи рідше (41,0 %) – у групі молодих респондентів (від 27 до 37 років). Найрідше (35,9 %) до середнього за масштабом теперішнього схиляються зрілі люди віком від 38 до 60 років. Для них більш характерним є складне широке теперішнє. Мало відрізняється від зрілих людей щодо середнього масштабу теперішнього юнацька група, але тут причина інша: наймолодші учасники готові бачити й описувати лише один життєвий контекст, у межах якого відбуваються зміни в їхньому житті.

І, нарешті, широке за масштабами теперішнє описують у своїх життєвих історіях представники групи пізньої зрілості (52,9 %). Вони найбільше готові включати до наративу численні життєві контексти, не пов'язані з пандемією. До того ж вони краще відчують динаміку психологічного часу, вплив карантинних обмежень теперішнього на вже пережите і по-іншому побачене минуле та раніше заплановане, але тепер відкориговане найближче майбутнє.

Щоб чіткіше виявити текстуру пандемічної повсякденності, розгляньмо масштаб особистісного теперішнього в кожній віковій групі окремо, враховуючи гендерну специфіку життєвих історій.

Розпочнімо з юнацтва. Наведена гістограма (рис. 22) наочно свідчить про те, що в юнацькій групі текстура повсякденності, яка усвідомлюється і вербалізується, ніби дещо розріджена, спрощена. І чоловіки, і жінки в більшості випадків (60,4 %) користуються вузьким масштабом теперішнього. Представниці жіноцтва юнацького віку виглядають, однак, більш благополучно, оскільки переважна їх більшість майже однаково схильна характеризувати власне теперішнє у вузькому (50,9 %) і середньому (45,5 %) масштабах. До того ж деякі з них трохи частіше, ніж чоловіки, готові до аналізу змін у власному житті в широкому масштабі (3,6 %), що забезпечує кращу текстуру повсякденності.





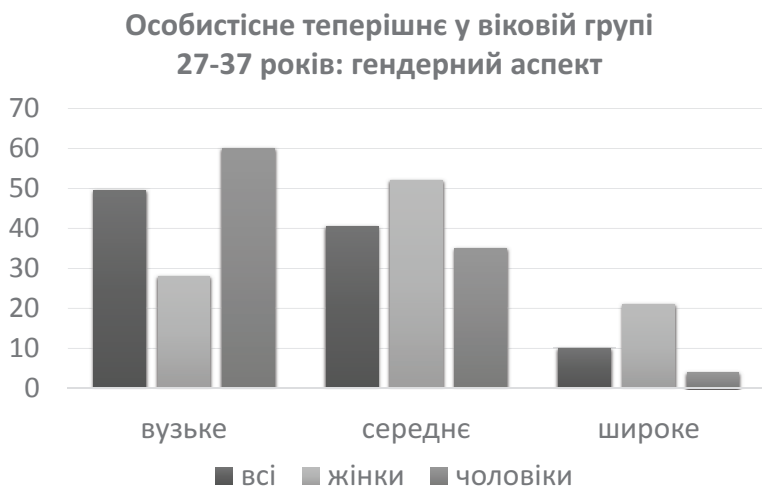
*Рис. 22. Масштаби бачення особистісного теперішнього представниками юнацької групи*

Дві третини чоловіків наймолодшої групи (70,6 %) бачать теперішнє здебільшого в збідненому, вузькому масштабі, керуючись лише одним життєвим контекстом. Близько третини юних чоловіків (27,4 %) готові аналізувати різні контексти свого змінюваного життя. І лише одиниці (2 %), незважаючи на юнацький вік, усе ж бачать власне теперішнє в широкому масштабі, аналізують його, враховуючи логічні зв'язки між різними часами свого життя: минулим, теперішнім і майбутнім.

Розгляньмо відтак характеристики теперішнього в наступній віковій групі – у молоді (рис. 23). У її представників текстура повсякденності більш складна, ніж у представників юнацького віку<sup>2</sup>. Жінки молодого віку виглядають більш психологічно благополучними, ніж чоловіки. Адже серед них лише 26,5 % мають

<sup>2</sup> У цій групі жінок удвічі менше (34), ніж чоловіків (66), тоді як юнацька група гендерно врівноважена.

вужьке за масштабом теперішнє. А понад половину жінок (52,9 %) характеризують власне теперішнє в середньому масштабі, залучаючи декілька життєвих контекстів. Крім того, кожна п'ята жінка (20,6 %) готова вербалізувати зміни у власному житті в широкому масштабі, що свідчить про достатній рівень психологічного благополуччя, незважаючи на карантинну життєву ситуацію.



*Рис. 23. Масштаби бачення особистісного теперішнього представниками молодіжної групи*

Чоловіки молодіжної групи, описуючи власне теперішнє, найчастіше (60,6 %) користуються вужьким масштабом. Середній масштаб бачення власного сьогодення із залученням кількох життєвих контекстів властивий третині чоловіків (34,8 %). І лише 4,5 % чоловіків схильні до широкого масштабу бачення власного теперішнього, що вчетверо менше, ніж серед жінок такого ж віку.

Порівняймо молодь з людьми зрілого віку щодо бачення особистісного теперішнього (рис. 24). Текстура повсякденності в цій віковій групі ще більше ускладнюється через збільшення загаль-

ної кількості респондентів, готових аналізувати широке за масштабом сьогодення, включаючи в нього найрізноманітніші контексти. Таких людей 17,5 %, що відчутно більше, ніж у попередній групі, де їх було лише 10 %.



*Рис. 24. Масштаби бачення особистісного теперішнього представниками зрілого віку*

Водночас люди зрілого віку вже не мають яскраво виражених гендерних відмінностей у характеристиках власного теперішнього, чим відрізняються від попередніх вікових груп<sup>3</sup>. Лише вузьке теперішнє, як і у всіх попередніх групах, – прерогатива чоловіків. Вони живуть у дуже конкретному, однозначному теперішньому. Що ж до середнього за масштабом теперішнього, то воно майже однакове у чоловіків і жінок. Привертає увагу й те, що частка жінок (19,7 %), які аналізують власне сьогодення в широкому масштабі, як і в попередніх групах, перевищує частку чоловіків (13,5 %).

<sup>3</sup> У цій групі чоловіків майже вдвічі менше (37), ніж жінок (66).



*Рис. 25. Масштаби бачення особистісного теперішнього представниками групи пізньої зрілості*

Насамкінець розгляньмо специфіку бачення особистісного теперішнього представниками групи пізньої зрілості, пам'ятаючи про її незначну чисельність (рис. 25). У групі пізньої зрілості текстура повсякденності, безумовно, складніша, ніж у більш молодих вікових групах. Особливу увагу привертає зосередженість учасників дослідження на середньому (насамперед за рахунок чоловіків) і широкому (насамперед за рахунок жінок) масштабах теперішнього. Гендерні відмінності знову стають чіткішими, ніж у попередній групі, але це може бути результатом невеликої чисельності цієї вікової групи.

Загалом зміни в житті, які відбуваються внаслідок пандемії і карантинних обмежень, проявляються в особливостях осмислення актуального досвіду. Інформативними виявилися обрані параметри кодування особистісного теперішнього, що дали змогу визначити його масштаб за змістом і кількістю контекстів, до

яких наратор звертався у своїй розповіді, та взаємозалежністю минулого, теперішнього і майбутнього.

Масштаби теперішнього можуть бути вузькими, якщо воно пов'язується лише з одним життєвим контекстом без включення елементів минулого і майбутнього. Ці масштаби можуть бути середніми, коли людина, аналізуючи власне сьогодення, бачить водночас кілька життєвих контекстів і простежує певні зв'язки того, що відбувається сьогодні, з елементами своєї життєвої історії або спробами бачення поки що не визначеного майбутнього. Масштаби осмислення теперішнього можуть бути широкими, коли людина у власному сьогоденні не лише бачить поточну оцінку життєвого досвіду, а й враховує цілу гаму різноманітних контекстів та встановлює нові взаємозв'язки цього теперішнього з переосмисленим на його тлі минулим і структурованим майбутнім.

Як виявилось, майже половина респондентів живе у вузькому за масштабами теперішньому. Плин їхнього психологічного часу стагнований, нові зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім не осмислюються, що знижує загальний рівень психологічного благополуччя.

Особливо це стосується чоловіків, які, аналізуючи зміни, що відбулися в житті внаслідок пандемії, зосереджуються на одному життєвому контексті. Жінки частіше залучають до аналізу поточного досвіду різні життєві контексти і виразніше, глибше бачать зв'язки карантинного теперішнього з чимось уже пережитим або новими аспектами майбутнього.

Аналіз вікових відмінностей показав, що найбільш спрощеною виглядає текстура повсякденності в юнацькій групі, де і чоловіки, і жінки частіше обирають вузький масштаб теперішнього. Щоправда, жінки виглядають більш благополучно, оскільки майже половина з них звертається до середнього масштабу теперішнього.

Та ж тенденція зберігається і в наступній віковій групі. Серед молоді текстура повсякденності дещо ускладнюється, перш за все за рахунок жінок, хоча й серед чоловіків уже понад третину ак-

тивно практикують середній масштаб осмислення особистісного теперішнього.

Ще більш щільною стає текстура повсякденності у віковій групі зрілих людей – завдяки зростанню частки респондентів, готових до опанування широкого масштабу особистісного теперішнього. Щоправда, до них належить лише кожний п'ятий учасник дослідження, тоді як решта здебільшого живе у вузькому і середньому масштабах теперішнього. Виражених гендерних відмінностей у цій групі не виявлено.

Відчутно складнішою стає текстура повсякденності в найстаршій групі – групі пізньої зрілості. Це дає змогу висловити припущення щодо ролі багаторазових переосмислень наслідків численних випробувань, катаклізмів, кризових ситуацій. Згадаймо, що карантинну ситуацію ця група оцінює максимально негативно, але це не заважає домінуванню середнього і широкого масштабів бачення власного теперішнього.

## Особистісне майбутнє як складова текстури пандемічної повсякденності

Серед аспектів пандемічної повсякденності особистості, крім уже проаналізованих особливих життєвих обставин, змін у теперішньому житті, значне місце посідає прогнозування людиною динаміки подій для себе і свого життя. Тому метою наступного етапу дослідження став подальший аналіз текстури пандемічної повсякденності в ракурсі бачення, планування, оцінювання людиною особистісного майбутнього.

Проаналізуймо фрагменти життєвих історій, що стосуються останнього, четвертого, пункту схеми наративу: «Як, на Вашу думку, може вплинути пережите на Ваше майбутнє? Чи змінить новий досвід Ваші життєві плани? Як саме?».

Людина може включати або не включати текстові фрагменти про власне майбутнє в загальну життєву історію. Вона може сприймати своє майбутнє як позитивне або негативне на тлі карантинної життєвої ситуації та нового і несподіваного теперішнього. Відповідно до цих параметрів, на нашу думку, можна говорити про ступінь переживання нею психологічного благополуччя.

Для подальшого інтерпретативного аналізу було використано такі сім кодів:

- 1) майбутнє не згадується;
- 2) поточний досвід ніяким чином не вплине на майбутнє;

- 3) поточний досвід вплине на майбутнє (без оцінок);
- 4) поточний досвід вплине позитивно;
- 5) поточний досвід вплине більше позитивно, ніж негативно;
- 6) поточний досвід вплине більше негативно, ніж позитивно;
- 7) поточний досвід вплине негативно.

Деталізоване кодування дало змогу проаналізувати різні варіанти впливу теперішнього на майбутнє. Завдяки кодам ми змогли порівняти відносно реалістичні, зважені характеристики майбутнього (такі, що враховують як позитивні, так і негативні моменти майбутнього) і характеристики менш реалістичні, полярно-емоційні (такі, що враховують лише позитивний або лише негативний аспект майбутніх подій).

Отже, спробуймо з'ясувати, які характеристики майбутнього в загальній вибірці найбільш поширені (рис. 26).



Рис. 26. Поширеність типів особистісного майбутнього

Найчастіше трапляються наративи, автори яких упевнені, що їхнє теперішнє ніяк не вплине на майбутнє («Я гадаю, що моїх життєвих планів цей досвід не торкнеться»). Приблизно так ду-



має кожен четвертий учасник дослідження, що свідчить про недостатню асиміляцію набутого досвіду і, можливо, про його високу травматичність.

На другому місці за поширеністю – позитивні характеристики власного майбутнього, які дає кожен п'ятий респондент («Думаю, за цей час навчуся сприймати людей не як розмитий фон, а як осіб, що існують і мають значення для мене. Тоді, мабуть, цей карантин згадуватиму як точку відліку нового етапу життя»).

На третьому місці – більш позитивне, аніж негативне бачення майбутнього («Думаю, період пандемії не завдасть великих збитків. Адже головне – піклуватися про себе і своїх рідних, а все інше можна буде зробити і пізніше»).

На четвертому місці – наративи, у яких узагалі не згадується майбутнє. Їхні автори не написали ані про зв'язки сьогодення з планами на життя, ані про власні прогнози чи побоювання щодо подальшої динаміки пандемії. Таке ігнорування важливої складової пандемічної текстури повсякденності є непрямим свідченням досить сильної травматизації і, відповідно, невисокого рівня психологічного благополуччя.

Наступні за поширеністю – наративи, автори яких лаконічно пишуть, що їхнє теперішнє вплине на майбутнє, але як саме – не уточнюють. Те, що немає ніяких конкретизацій, може бути пов'язано з небажанням думати про майбутнє, яке точно змінюється порівняно з допандемічним періодом і, можливо, не в кращий бік.

Далі йдуть наративи, які ми віднесли до більшою мірою негативних («Важко сказати, як пандемія вплине на майбутнє... Точно вплине на емоційний стан після карантину; думаю, потрібна буде розрядка. Плани на відпочинок, найімовірніше, постраждають»). Таких історій виявилось небагато.

На нашу думку, окремо виділяти суто негативне бачення майбутнього не мало сенсу, адже таких наративів практично не було або вони були неконкретними і не стосувалися автора нара-

тиву чи його найближчого оточення («Молоді важче буде знайти роботу, і на пенсії в держави грошей не вистачить»).

Доцільним видається порівняти узагальнені характеристики майбутнього, котрі показують, впливає чи не впливає на нього теперішнє, у якому перебували респонденти на момент написання наративів (рис. 27).



Рис. 27. Валентність впливів теперішнього на майбутнє

Скориставшись наведеними вище кодами, розподілимо розповіді учасників дослідження про власне життя на дві групи. Перша група – це ті життєві історії, автори яких чи то ігнорували питання про майбутнє (код 1 – «майбутнє не згадується»), чи то вважали, що карантинна ситуація ніяк на нього не вплине (код 2 – «поточний досвід ніяким чином не вплине на майбутнє»). Друга група – це життєві історії, автори яких аналізували можливий позитивний або негативний вплив теперішньої ситуації на їхнє майбутнє (коди з 3-го по 7-й включно).

Виявилося, що майже половина респондентів під час проведення дослідження не готова рефлексувати з приводу впливу теперішнього на майбутнє. Це, найімовірніше, пояснюється тим, що навесні, коли проводилося дослідження, люди очікували швидкого й остаточного закінчення пандемії. Через пів року, коли всім уже стало зрозуміло, що колишнє життя у звичному вигляді навряд чи повернеться, таких людей мало б стати набагато менше. Хоча це припущення потребує емпіричної перевірки.

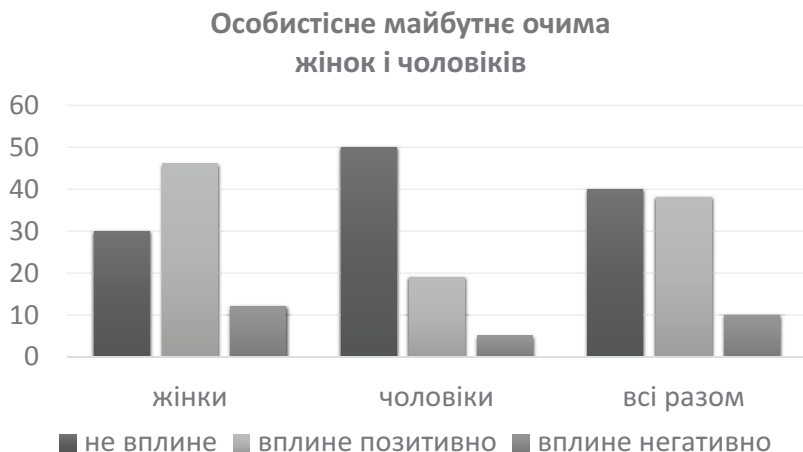
А друга, більша, частина авторів життєвих історій уже навесні усвідомлювали й описували можливий вплив їхнього теперішнього життя на майбутнє. Вони бачили окремі причинно-наслідкові зв'язки між тим, що переживають сьогодні, і тим, про що мріють, що планують на завтра. У текстуру їхньої повсякденності вже був органічно включений і теперішній час життя, і більш-менш віддалений завтрашній день.

Аналізуючи життєві історії, у яких простежуються зв'язки теперішнього з майбутнім, порівняймо позитивні і більше позитивні (коди 4, 5) з негативними і більше негативними (6, 7) впливами. Вочевидь, на бажання бачити насамперед позитивні впливи натрапляємо значно частіше. Такий оптимізм респондентів може свідчити як про досить високий рівень психологічного благополуччя, так і про силу їхніх психологічних захистів, про неготовність бачити складну і невизначену коронавірусну реальність.

Наступний етап аналізу – порівняння особистісного майбутнього у жінок і чоловіків (рис. 28).

Як бачимо, між чоловіками і жінками в описах власного майбутнього є значущі відмінності.

Кожна п'ята жінка вважає, що ніякого впливу теперішнього на майбутнє не буде (19,1 %), а кожна десята (10,7 %) просто уникає цієї теми. Серед тих, хто вважає, що вплив буде, але неготовий ніяким чином його конкретизувати, жінок 10,1 %. Загалом, 39,9 % жінок (коди 1, 2, 3) ані позитиву, ані негативу, пов'язаних із майбутнім, не описують у власних історіях.



*Рис. 28. Гендерні відмінності у валентності особистісного майбутнього*

Найбільш поширеним серед жінок є позитивне (26,2 %) і більше позитивне (20,2 %) бачення майбутнього внаслідок впливу пандемічного сьогодення (коди 4 і 5). Жінки із суто позитивними оцінками майбутнього пишуть про нього дещо абстрактно, не конкретизуючи: «Дуже сподіваюся, що буду розвиватися у професійному плані. Єдине, що я знаю точно, буду більше мандрувати, кохати і творити». Якщо їхні оцінки більш виражені з переважанням позитивних, то життєві історії включають такі фрагменти: «Те, що світ крихкий і непередбачуваний, досі я знала і без пандемії. З тієї ж причини нічого не планую далі, ніж на пів року. Коли ж нинішній час, який я сприймаю як незаплановану відпустку, закінчиться, далі, певно, знову побіжимо».

Що ж до жіночих негативних оцінок, то їх удвічі більше, ніж у чоловіків, і вони переважно складаються з більш виражених, категорично негативних очікувань, ніж очікувань позитивних (11,3 %). Так, жінки пишуть: «Тривожуся через майбутні події. Намагаюся не думати про це. Будемо розв'язувати проблеми по

мірі їх постання». Яскраво негативних описів більшість жінок уникає, і їх зовсім мало – 2,4 %.

Чоловіки менше, ніж жінки, готові дивитися у свій завтрашній день. Кожний п'ятий повністю уникає теми майбутнього (19,6 %), а кожний третій готовий лише категорично стверджувати, що теперішнє жодним чином не змінить майбутнє (49,3 %). Загалом, виходить, що 68,9 % чоловіків використовують психологічні захисти для того, щоб уникати думок про завтрашній день. На другому місці за поширеністю у чоловіків позитивне бачення майбутнього. Суто позитивні фрагменти історій характерні для 15,8 % чоловіків («У майбутньому мені буде легше домовлятися з керівництвом про тривалу відсутність в офісі, наприклад під час подорожей, тому що тепер усім стало зрозуміло, що дистанційна робота мало відрізняється за продуктивністю»). Більш позитивні, ніж негативні прогнози трапляються дещо рідше (12,7 %). У таких випадках читаємо, наприклад, таке: «Слід буде розробити новий канал комунікації з потенційними замовниками, щоб уникати теперішніх ризиків, спричинених непрофесійними і безвідповідальними діями уряду».

Як і у жінок, найрідше у чоловіків трапляються негативні описи власного майбутнього, серед яких переважають більше негативні (5,7 %) порівняно із суто негативними (0,9 %). Так, читаємо: «Україна ще не вийшла на пік епідемії, тому досвід може бути гірким... Хочеш насмішити Бога – розкажи йому про свої плани».

Отже, відмінності між чоловіками і жінками відчутні насамперед у їхній готовності чи неготовності бачити власне майбутнє. Наратори-чоловіки частіше вважають, що майбутнє не зміниться під впливом пандемічного сьогодення. Це може свідчити про надміру високий рівень інтернальності, коли реальні життєві обставини ігноруються, або про відносно високий рівень травмування і неготовність асимілювати складний сьогодинішній досвід. Жінки рідше схиляються до думки про незалежність теперішнього і майбутнього одне від одного. І чоловіки, і жінки більше

схильні до позитивних за валентністю описів свого завтрашнього дня, причому у жінок ця тенденція яскравіша.

Проаналізуймо, чи є відмінності між досліджуваними віковими групами (юнацтвом, молодістю, зрілістю і пізньою зрілістю) щодо бачення посткарантинного майбутнього (табл. 5).

Як і очікувалося, найчастіше вважають, що особистісне теперішнє ніяк не вплине на майбутнє, насамперед представники юнацтва (46,2 %). Цікаво, що група пізньої зрілості майже так само часто думає, що впливу не буде (41,2 %). І якщо в першому випадку йдеться про брак життєвого досвіду, то в другому причини, вочевидь, інші. Можливо, тут йдеться про відносно короточасні життєві перспективи чи захисну позицію жити сьогоднішнім днем, не загадувати наперед. Молодість і зрілість не відрізняються за цим показником між собою.

Таблиця 5

### Особистісне майбутнє очима представників різних вікових груп (у %)

Вікові групи	Загальна кількість респондентів	Як вплине особистісне теперішнє на майбутнє			
		не вплине (1+2)	вплине (3)	вплине позитивно (4+5)	вплине негативно (6+7)
Юнацтво	106	46,2	16,0	28,3	9,4
Молодість	100	35,0	21,0	37,0	7,0
Зрілість	103	35,9	23,3	33,0	7,8
Пізня зрілість	17	41,2	29,4	23,5	5,9

Наявність позитивного впливу теперішнього на майбутнє найчастіше визнають оптимістичні молоді люди (37 %), а найрідше – скептичні представники групи пізньої зрілості (23,5 %). За поширеністю думок щодо негативного впливу сьогодення на майбутнє всі чотири групи мало відрізняються одна від одної.

Можна лише констатувати, що песимістів найбільше у старшій віковій групі, а найменше – серед юнацтва.

Отже, бачення, структурування й оцінювання людиною особистісного майбутнього є важливим аспектом життєтворення. Якщо людина усвідомлює зв'язки між своїм сьогоденням і майбутнім, якого вона прагне чи якого побоюється, вона готова більш реалістично сприймати власну роль у побудові і перебудові власного життя. Такий реалізм світобачення з урахуванням можливих перешкод на шляху втілення планів і мрій сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Ігнорування чи пряме відкидання впливів пандемічного сьогодення на завтрашній день є ознакою чи то браку життєвого досвіду, чи досить високого рівня травмованості незвичними життєвими обставинами. Якщо така травмованість залишається неусвідомлюваною, автоматично активізуються численні психологічні захисти, знижуючи ймовірність досягнення бажаного психологічного благополуччя.

Більшість учасників дослідження бачать своє майбутнє позитивно, мажорно, а меншість – негативно, мінорно. Оптимістичні прогнози свідчать, з одного боку, про достатній рівень психологічного благополуччя деяких респондентів, а з другого – про силу психологічних захистів інших, які поки що не відчувають у собі потенціалу для того, щоб усвідомити і прийняти суперечливі аспекти коронавірусного сьогодення. Оптимістів більше серед жінок і серед представників вікової групи молодості. Песимістів узагалі мало в кожній віковій групі, а найменше – серед юнацтва.

Отже, тепер ми маємо емпіричні дані щодо оцінки життєвої ситуації, змін у власному житті під її впливом та бачення зв'язків між теперішнім і майбутнім. Виділяючи домінуючу життєву цінність, що задає траєкторію життєтворення, можемо визначити життєві ландшафти респондентів і порівняти їх з ландшафтами учасників бойових дій.

## Ландшафти життєтворення в пандемічній повсякденності

Завершальний етап аналізу пандемічної повсякденності передбачає дослідження ландшафтів життєтворення респондентів на основі аналізу цілісного наративу без виділення окремих фрагментів. Таким чином ураховуються всі раніше описані аспекти життєвої історії, що розгортається на тлі карантинної ситуації.

Виділені сім кодів дають змогу за допомогою провідних цінностей респондента і співвідношення в його наративі теперішніх і майбутніх змін у житті визначити типи й поширеність відповідних ландшафтів.

1. Екзистенційний ландшафт. Панує один життєвий контекст, пов'язаний з пандемією. Життєва ситуація оцінюється як прикра, небезпечна, важка. Майбутнє розглядається в межах домінантної цінності – не захворіти, вижити, не померти.

2. Комунікативний ландшафт. Головним є життєвий контекст спілкування з близькими, рідними, друзями. У карантинній ситуації підкреслюється брак живих контактів. Пріоритетними цінностями в майбутньому визнаються значущі стосунки, сім'я, діти.

3. Волонтерський ландшафт. Карантинна ситуація не драматизується, оцінюється виважено. Зміни в житті пов'язані з переорієнтацією на допомогу лікарям, медичним працівникам, немічним пенсіонерам. Основна цінність, навколо якої вибудовується цей ландшафт, – більше зробити для людей.



4. Ландшафт саморозвитку. Карантинна ситуація розцінюється як ресурсний період або час випробувань, потрібний для самовдосконалення. Майбутнє планується в межах основної цінності – інвестицій у власний розвиток.

5. Прагматичний ландшафт. У карантинній ситуації небезпека сприймається суто раціонально, по-діловому. Наголошується насамперед на робочих чи навчальних завданнях, яких стало більше. Є чіткі плани на майбутнє відповідно до основної цінності – користі нового досвіду.

6. Соціетальний ландшафт. Аналізується чимало соціальних контекстів (економічних, екологічних, політичних) пандемічного сьогодення. Майбутнє планується як час для реалізації основної цінності – збереження людства, очищення планети.

7. Ландшафт не визначено через надмірну лаконічність наративу.

Спробуємо з'ясувати, які ландшафти превалюють у нашій вибірці (рис. 29).

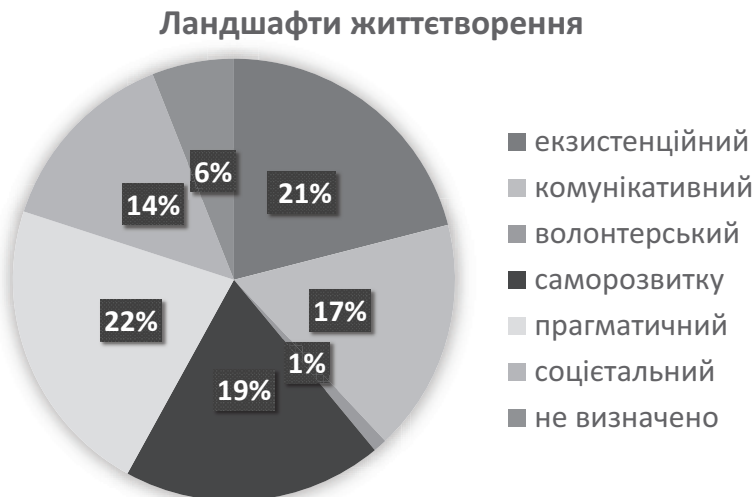


Рис. 29. Поширеність ландшафтів життєтворення  
в пандемічній повсякденності

Найбільш поширеним (22,1 %) виявився прагматичний ландшафт життєтворення. Кожний п'ятий учасник дослідження описує можливості удосконалення свого робочого процесу («Я абсолютно спокійно ставлюся до карантину... Удома можу забезпечити необхідну для роботи тишу, якої часто не вистачає в офісі»; «Коли вулиці порожні, зручніше фотографувати природу і архітектуру»).

Приблизно стільки ж людей (21,2 %), перебувають у межах екзистенційного ландшафту життєтворення, переживаючи й осмислюючи актуальний травматичний досвід («Головне – не померти», «Дуже тяжко, нудно», «Ніколи не думала, що весь світ буде ховатися від недуги, яка блукає порожнім містом»).

На третьому місці за поширеністю – ландшафт саморозвитку (19,3 %). Майже кожен п'ятий учасник зосереджується у власному наративі на позитивних відчуттях, які дають особистісні зміни, на можливостях самовдосконалення («Стану витривалішим і стійкішим», «Сподіваюся на самовідновлення і самоналаштування», «Думаю, що більше уваги буду приділяти своїм потребам: здоров'ю, спорту, рідним людям»).

Наступний за поширеністю – комунікативний ландшафт (16,9 %), який дає змогу переживати пандемічну повсякденність за допомогою спілкування із значущим оточенням («Часу на рідних стало більше, і я із задоволенням його з ними проводжу», «Вільний час заповнюю спілкуванням з друзями... Завжди є про що поговорити»).

Ще 13,5 % учасників «живуть» під час пандемії в соціальному ландшафті, не зосереджуючись на собі, а думаючи про державу, світ, перспективи цивілізації («У яку дивну подорож відправила-ся економіка країни... Ніби величезний лайнер, що дрейфує без курсу... Учуся по-новому цінувати життя всіх землян... Навіть китайці стали мені ближчими...»).

І зовсім мало людей (1,5 %) знаходять у собі сили залишатися у волонтерському ландшафті життєконструювання, у якому вони

були й раніше («Найкращий спосіб справлятися – надавати допомогу іншим. Відчуваю в цьому сенсовність цього періоду. Відтак проводжу вебінари, консультиую населення, займаюся волонтерською діяльністю»).

На жаль, 5,5 % наративів не містили інформації, яка давала б змогу визначити провідну цінність і пріоритетну життєву траєкторію.

Отже, пріоритетними є такі ландшафти, як прагматичний, екзистенційний, саморозвитку, які складають три п'ятих вибірки. Найменш поширений волонтерський ландшафт, розвиток якого передбачає наявність відповідних особистісних ресурсів і послаблення карантинних обмежень. Подальша динаміка розвитку пандемії показує, що після завершення жорсткого карантинного періоду і зниження загального рівня тривожності населення кількість людей, готових до волонтерської допомоги, починає потроху збільшуватися, хоча в осяжному майбутньому цей ландшафт навряд чи посяде пріоритетні позиції.

Поширеність екзистенційного ландшафту свідчить про наявність певної кількості людей, які перебувають у порівняно гострому травматичному стані і поки що не готові асимілювати непростий досвід, який набувають. А от такі ландшафти життєтворення, як прагматичний, саморозвитку, комунікативний, забезпечують відносно високий рівень психологічного благополуччя, можливий у пандемічному сьогоденні.

Порівняймо картину поширеності ландшафтів у цій вибірці з ландшафтами, характерними для учасників бойових дій. У результаті побачимо іншу картину: у комбатантів дві третини вибірки складають такі ландшафти, як екзистенційний, комунікативний і служіння, найменш поширений у ній прагматичний ландшафт, який у пандемічній вибірці, навпаки, займає перше місце [Титаренко, 2020].

Виходить, що ціннісно-сміслова конфігурація і векторна спрямованість життя, яке вибудовує людина у складних життє-

вих ситуаціях, багато в чому залежать від характеру травмування і тривалості перебування в травматичній ситуації. Перебування на війні не закінчується для кадрових військових після повернення в мирне життя, якщо війна й далі триває, як це, на жаль, є в нашій країні. Рівень травмування знижується, але можливості повністю відсторонитися від пережитого немає. Саме тому серед військових екзистенційний ландшафт і далі залишається найбільш поширеним.

Перебування в карантинній ситуації внаслідок пандемії не є таким тривалим, як воєнні події, тому пандемічна небезпека не усвідомлюється так інтенсивно. Через це людина вибудовує свій життєвий ландшафт відповідно до рівня осмислення ситуації, що склалася, і пріоритетних у таких умовах ціннісних уподобань. Прагматичний спосіб побудови власного життя багатьом здається найбільш адекватним, оскільки концентруватися на роботі доцільно, щоб зберегти професійну кваліфікацію, звичний рівень життя, мати прибуток для своєї сім'ї, не впадати в паніку, читаючи тривожні інформаційні повідомлення.

Розгляньмо гендерні відмінності, які можуть впливати на поширеність того чи іншого ландшафту життєтворення. Як видно з гістограми (рис. 30), відмінності між чоловіками і жінками в пріоритетних типах ландшафтів досить добре виражені.

У жінок більш поширеним є екзистенційний ландшафт життєтворення, характерний для кожної четвертої учасниці дослідження («Зростає цінність життя, духовних благ, цінність збереження людяності... відчуття вдячності за все, що було дано... сподівання встигнути попросити прощення»). На другому місці – ландшафт саморозвитку («Створила у фейсбуці віртуальну психологічну кав'ярню, в якій пробую виразити себе і спонукаю друзів ознайомлювати інших зі своїм творчим доробком... Мрію про подорожі і віртуально знайомлюся з місцями, де хочу побувати... Для мене зараз дуже ресурсний період»). Що ж до найменш поширених, то для жінок це волонтерський ландшафт. До того ж

у них рідше, ніж у чоловіків, трапляються лаконічні наративи, які не дають змоги діагностувати тип ландшафту.

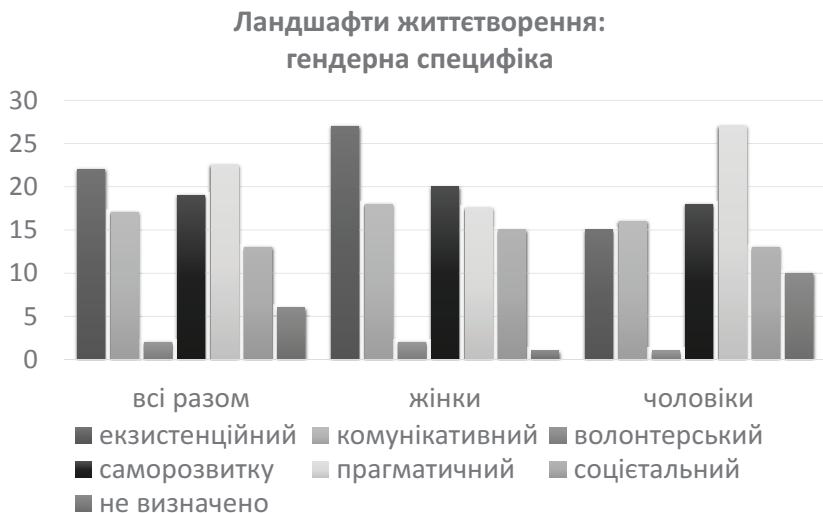
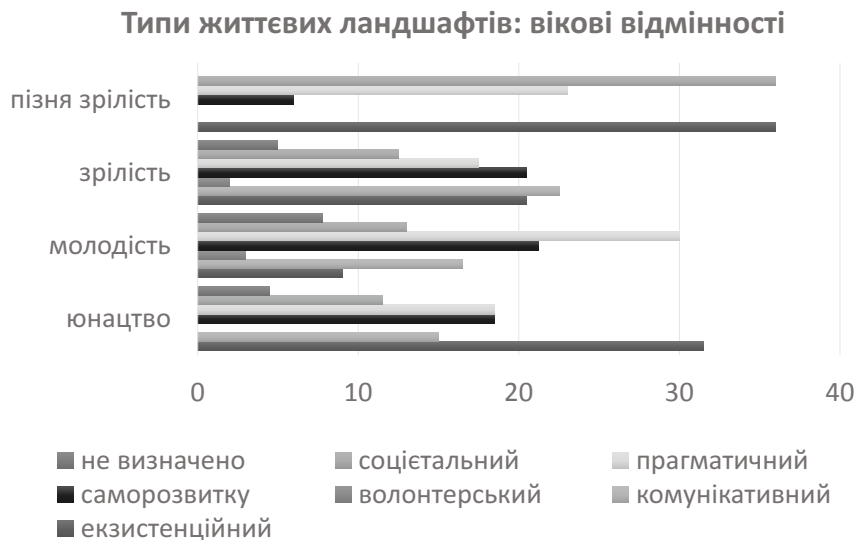


Рис. 30. Гендерні відмінності в поширеності ландшафтів життєтворення

У чоловіків на першому місці за поширеністю, з великим відривом – прагматичний ландшафт, тоді як у жінок він аж на четвертому місці. Чоловіки-прагматики становлять щонайменше третину всіх учасників («Робота перейшла у вайбер, лекції – у зум. Спорт у залі замінив на йогу і прогулянки із собаками по лісу. Почали з дружиною ремонт у будинку, працюємо в саду»). На другому місці в чоловіків, як і в жінок, ландшафт саморозвитку («У дистанційному навчанні є й позитивний момент – настав час перевірити і потренувати силу волі, адже до карантину дім був зоною відпочинку та дозвілля, а тепер необхідно переналаштувати мозок на навчальний процес і хоч періодичні заняття спортом... Головне – не дати собі розслабитися»). Найменш поширеним, на жаль, є волонтерський ландшафт. Цінність безкорисливої допомоги іншим людям поки що не є значущою для більшості людей.

Наступний етап аналізу – розглянути вікові відмінності в поширеності певних типів життєвих ландшафтів. Оскільки групи досить виразно відрізняються одна від одної (рис. 31), є сенс спочатку розглянути кожну окремо.



*Рис. 31. Порівняння вікових груп за поширеністю ландшафтів життєтворення*

Розпочнімо з наймолодшої вікової групи – з юнацтва. У віці 19–25 років найбільш поширеним, як показало наше дослідження, є екзистенційний ландшафт життєтворення (31,1 %). Це свідчить про травматизацію кожного третього представника/представниці цієї групи, викликану небезпечною пандемічною повсякденністю і суворими карантинними обмеженнями. Припускаємо, що брак досвіду долаття складних життєвих ситуацій, неволодіння потрібним набором копінг-стратегій тут, безперечно, даються взнаки.

Наступні за поширеністю серед юнацтва ландшафти – саморозвитку і прагматичний (по 18,9 % кожний). Обидва є досить продуктивними і свідчать про те, що понад третину респондентів не драматизують ситуацію, не занурюються в негативні переживання. Хтось вважає появу вільного часу непоганою можливістю для самовдосконалення, а хтось цілеспрямовано занурюється в навчання, освоює його дистанційні формати. Вочевидь, ці молоді люди мають достатньо внутрішніх ресурсів для розв'язання проблем і спрямовані на пошук конструктивних способів подолання труднощів, які раптово виникли в їхньому житті.

Найменш поширений у наймолодшій віковій групі соціетальний ландшафт життєтворення. Лише 11,3 % учасників дослідження готові переключитися із суто особистих проблем на більш глобальне бачення можливих наслідків пандемії для економіки держав чи збереження природи планети. Напевно, для такого молодого контингенту, більшість якого становлять студенти і курсанти, це цілком природно. Не визначено тип ландшафту у 4,7 % респондентів, оскільки їхні життєві історії були дуже короткими і не мали необхідного для діагностування змісту.

Що ж стосується наступної вікової групи – молодих людей віком від 27 до 37 років, то їхній ландшафтний профіль виглядає інакше. Приблизно третина учасників дослідження (30 %) вибудовує своє життя в межах прагматичного ландшафту. Вони поділовому, раціонально переосмислюють новий досвід і з головою занурюються в роботу. Є підстави вважати, що під час карантину їхні домінуючі цінності, напрям руху життєвою траєкторією та рівень психологічного благополуччя суттєво не змінилися.

На другому місці у молоді – ландшафт саморозвитку (21 %). Кожний п'ятий представник цієї вікової групи має достатньо внутрішніх ресурсів для переосмислення складної життєвої ситуації як полігону нових можливостей, як часу для позитивних трансформацій. Обидві групи становлять понад половину всіх респондентів цього віку. Для них карантинний період не є надто

складним, небезпечним, травматичним, оскільки нічого значущого в їхніх уподобаннях не змінилося.

Далі за поширеністю – комунікативний ландшафт, який обирає 16 % молоді. Комунікатори під час локдауну особливо страждають від нестачі живого спілкування, особливо з коханими, якщо ті під час карантину опинилися десь далеко. Не вистачає і контактів з колегами, друзями, знайомими. Молодь шукає ресурси у взаєминах з тими, хто під час карантину перебуває поруч, – із батьками, сусідами. Трохи меншою чисельно є група молоді, що живе в межах соціетального ландшафту. Ці молоді люди не потребують такою мірою взаєморозуміння і прийняття з боку інших. Вони обирають під час карантину для себе багатогодинні прогулянки рідним містом, занурюються в його історію та естетику або, наприклад, заглиблюються в аналіз перспектив цифрового авторитаризму для розвитку людства.

Серед найменш поширених у цій групі – екзистенційний (9 %) і волонтерський (3 %) ландшафти. Згадаймо, що в юнацькій групі екзистенційний ландшафт був, навпаки, найбільш поширеним. Можемо зробити висновок, що, закінчивши навчання, створивши усталені пари чи сім'ї, занурившись у професійну самореалізацію, переживши кризові ситуації, молоді люди демонструють набагато більшу життєстійкість, ніж юнацтво. Ще 8 % респондентів не надали достатньо інформації для визначення їхнього ландшафту життєтворення.

З'ясуємо відтак, які ландшафти характерні для зрілого віку. Такий популярний для молоді прагматизм у цій віковій групі суттєво поступається цінностям сім'ї, близького спілкування з рідними людьми. На першому місці для зрілих людей – комунікативний ландшафт (22,3 %), на другому – ландшафт саморозвитку (20,4 %), тобто люди готові інвестувати в себе, у власну самореалізацію. Саме вони, не чекаючи закінчення пандемії, активно наближають бажаний рівень психологічного благополуччя.



Ще п'ята частина (20,3 %) учасників віком 38-60 років перебуває в межах екзистенційного ландшафту. Цим людям потрібен час і, можливо, психологічна підтримка ззовні для того, щоб асимілювати новий травматичний досвід та подолати стани тривоги, страху, небезпеки, які заважають об'єктивному баченню наявних у їхньому житті потенційних ресурсів для подолання посталих проблем.

Найменш поширеним у зрілому віці є волонтерський ландшафт (1,9 %). Частка учасників, у наративах яких не було достатньо матеріалів для визначення ландшафту, становила 4,9 %.

Насамкінець проаналізуємо особливості ландшафтів найстаршої групи респондентів. Можливо, через невелику наповненість цієї групи (17 осіб) у ній узагалі не представлено два ландшафти – комунікативний і волонтерський. Натомість найбільш поширеними виявились екзистенційний і соціетальний ландшафти (по 35,3 % кожний). Крім зрозумілих для людей старшого віку, що належать до групи ризику, тривог за себе і своїх рідних, понад третину учасників переживають за нашу державу, якій дуже важко буде подолати економічні наслідки пандемії, переймаються майбутнім усього людства.

На третьому місці у найстарших учасників дослідження – прагматичний ландшафт (23,5 %), характерний не лише для тих, хто й досі працює, а й для тих, хто вже давно завершив професійну кар'єру і займається садівництвом і городництвом біля власного будиночка. Незрівнянно менш поширеним у групі пізньої зрілості є ландшафт саморозвитку (5,9 %). На жаль, наше суспільство поки що не дуже сприяє самореалізації людей після 60 років, втрачаючи на цьому великий потенціал людського капіталу.

Отже, дослідження ландшафтів життєтворення, що відображають провідні цінності респондента й співвідношення теперішніх і майбутніх змін у житті, дає змогу вималювати відносно цілісну картину пандемічного повсякдення.

Найбільш поширеним серед представників нашої онлайн-вибірki виявився прагматичний ландшафт. Обравши його, людина

підходить до поточних ризиків суто раціонально, цілеспрямовано занурюється в роботу, незважаючи на несприятливі обставини. Зазвичай вона непогано структурує як сьогоднішня, так і майбутня, і вміє досягати поставлених цілей. Віковою групою, у якій цей ландшафт є безумовним лідером, стала група 27–35 років. Гендер тут теж показовий: це насамперед чоловічий ландшафт.

А от пріоритетно жіночим є екзистенційний ландшафт, який саме завдяки жінкам посідає друге місце за поширеністю. Перебуваючи на території цього непростого ландшафту, людина важко переживає всі негаразди, які принесла карантинна ситуація, дуже тривожиться за себе і своє найближче оточення і як основну цінність на цей період обирає цінність виживання. Цей ландшафт є найбільш поширеним серед наймолодшої і найстаршої вікових груп, хоча причини його популярності серед юнацтва і респондентів групи пізньої зрілості, безумовно, різні.

Важливо підкреслити, що відносно поширеним (на третьому місці) є ландшафт саморозвитку, який, на нашу думку, найбільше сприяє досягненню бажаного рівня психологічного благополуччя. Перебуваючи в межах цього ландшафту, люди не драматизують можливі вірусні ризики чи обмеження карантинної ситуації, а сприймають нові життєві обставини як виклик, як період, корисний для вдосконалення себе як людини, як спеціаліста, як батька тощо. Усі плани, які вони вибудовують на власне майбутнє, спрямовані на послідовний саморозвиток. Цей ландшафт майже однаково популярний серед кожного п'ятого представника юнацтва, молоді і людей зрілого віку.

Загалом, на прагматичний, екзистенційний і ландшафт саморозвитку припадає три п'ятих вибірки. Далі йде комунікативний ландшафт, який вибудовується навколо домінантної цінності спілкування із значущим оточенням. І теперішнє, і майбутнє представники цього ландшафту пов'язують насамперед з колом сім'ї, з коханими, рідними людьми, яким вони готові присвячувати свій час. Комунікативний ландшафт дещо більше представле-

ний серед жінок, ніж серед чоловіків. Серед вікових груп він дуже поширений у зрілому віці та досить популярний серед юнацтва і молодих людей.

Найменш поширений наразі волонтерський ландшафт, представники якого вважають для себе пріоритетною цінністю безкорисливу допомогу тим, кому в цій ситуації найважче. Можливо, його непопулярність порівняно з іншими ландшафтами є законною, адже більшості людей в нашій країні не вистачає для цього ані зовнішніх можливостей, ані внутрішніх ресурсів.

### Частина 3. Контури психологічного благополуччя у посттравматичний період

*... а тут скупа палітра слів і рим  
ще і необов'язкових на сьогодні  
живи скінчайся квітни і гори  
безодне*

*Данило Кубай*

## Психологічне благополуччя як особистісна реалія

Говорячи про концепт психологічного (суб'єктивного, внутрішнього) благополуччя, не можемо проігнорувати такі популярні концепти, як щастя, задоволеність життям, добробут [Гаврищак, 2019; Щастя, 2020; Brooks, 2017; Caporale, 2009; Diener, 2000; Graham, 2008].

Людина живе в матеріальному світі, і її внутрішнє благополуччя великою мірою визначається стосунками з цим світом, зокрема матеріальними. Є чимало свідчень впливу матеріального добробуту на психологічне благополуччя [Easterlin, 2006].

У докладному огляді предикторів матеріального благополуччя М. Серджі, який багато років керував міжнародною дослідницькою організацією, що вивчає якість життя, аналізуються два набори конструктів: особистісні і контекстні. До особистісних Серджі відносить соціально-демографічні дані (вік, стать, освіта, дохід, сімейний стан тощо), певні риси особистості, потреби та їх задоволення, цілі й прагнення; навички, цінності, спосіб життя, звички, до контекстних – соціальне порівняння, адаптацію,

макроекономічні параметри (рівень безробіття, інфляції, економічного зростання). З-поміж численних цікавих фактів впадає у вічі така закономірність: що більше щасливі споживачі, то більше вони піклуються про навколишнє середовище. Зокрема, вони частіше купують екологічно чисті продукти. Узагалі, люди з просоціальним споживанням, які переймаються не лише своїми нагальними потребами, а й майбутнім людства, збереженням планети, зазвичай почуваються більш психологічно благополучними [Sirgy, 2018].

Переоцінювати вплив матеріального добробуту на благополуччя психологічне не варто. Матеріальний, фінансовий чинник суб'єктивного благополуччя як провідний спрацьовує тільки щодо бідних. І, можливо, щодо тих, хто насправді має середні статки, але вважає себе бідним, ставить до себе як до знедоленої людини, заздрить тим, хто заробляє більше, дуже прагне купувати собі більш дорогі і престижні речі, ніж це було б доцільно. Як довів свого часу Річард Істерлін і підтвердили його численні послідовники, зростання внутрішнього валового продукту справді підвищує коефіцієнт щасливості громадян. Але до певної межі. Як тільки прибуток на душу населення досягає відносно високого рівня, залежність щастя від матеріального чинника зникає.

Отже, зв'язок між економічним статусом людини і її психологічним благополуччям є дуже умовним. Орієнтація людини переважно на матеріальні цінності негативно корелює з її психологічним благополуччям. Наявність задоволених життям «бідняків» серед колег-науковців яскраво підтверджує отримані західними колегами дані щодо значущості для благополуччя не зовнішніх, а внутрішніх чинників.

Згідно з концепцією М. Серджи, між різними сферами життя (сім'я, робота, навчання, дозвілля, здоров'я) постійно відбувається перерозподіл, коли незадоволеність людини в одній сфері компенсується успіхами в іншій. Дослідник пропонує виділяти три рівні оцінки благополуччя.

1. Мікрорівень. Пов'язаний з позитивними емоціями, переживанням щастя як задоволення. На цьому рівні людина задоволена перш за все своїм теперішнім позитивним емоційним станом і хоче його втримати, зберегти.

2. Мезорівень. Ідеться про переконання людини, її позитивні оцінки рівня добробуту, про когнітивні компоненти суб'єктивного благополуччя, про думки про власне життя як про вдале, самореалізацію – як успішну. На цьому рівні людина задоволена як власним минулим, так і теперішнім і передбачуваним майбутнім.

3. Макрорівень. Стосується загальних цілей, цінностей і смислів. Благополуччя передбачає процвітання, психологічне здоров'я, особистісне зростання. Людина робить свій внесок у життя суспільства, приймає інших та саму себе, має розвинені соціальні інтереси, екологічну свідомість [Sirgy, 2012]. І тут вона вже задоволена не лише плинним теперішнім моментом, як на мікрорівні. І не лише долею, вдачею, власним індивідуальним життям як таким, як на мезорівні. Її задоволення більш глобальне й охоплює багато життєвих контекстів, значна частина яких стосується не лише самої людини, а й громади, держави, соціуму, світу.

Останнім часом засновник позитивної психології М. Селігман, який теж розглядає три складові щастя, уже не вважає його предметом позитивної психології. Для Селігмана сьогодні предметом психологічної науки стає благополуччя, золотим стандартом – процвітання, а метою – його примноження. Він навіть робить висновок, що неправильно було б спрямовувати державну політику на максимізацію щастя. Чому? Бо в такому разі інтереси більш життєрадісних екстравертів будуть враховуватися більшою мірою, ніж інтереси інтровертів. Справедливо, на його думку, орієнтуватися не лише на позитивні емоції, а й на залученість і смисл.

Згадаймо у зв'язку з цим його концепцію щастя, яка так відчутно вплинула на розвиток не тільки американської, а й усесвітньої психології. Ця концепція була і залишається дуже популярною ось уже два десятиліття поспіль. Селігман, як і Серджі, розглядає три складові щастя, кожна з яких має власну цінність [Seligman,

2011; 2013]. Але у цих двох підходах другий рівень принципово відрізняється.

Перший рівень щастя та благополуччя, за Селігманом, майже повністю збігається з мікрорівнем благополуччя Серджі. Це «приємне життя» (pleasant life), що складається з позитивних емоцій задоволення, насолоди, теплоти, комфорту, захвату. Можна згадати спрямований саме на приємне життя гедоністичний ландшафт життєтворення, який обирає частина клієнтів психотерапевта після подолання екзистенційного ландшафту. А проте ані військові, що повернулися з фронту, ані мешканці України, які переживали перший карантин у зв'язку з пандемією, цей ландшафт не обирали.

Другий рівень щастя і благополуччя – це переживання залученості, включеності, це стан потоку, коли все навколо відходить на задній план, час ніби зупиняється, і людина натхненно займається тим, що її повністю поглинає. Таке життя Селігман пропонує називати життям-участю (engaged life). Залученість і позитивні емоції, як стверджує дослідник, не збігаються, бо якщо спитати людей, які перебувають у стані потоку, що вони відчують, то, найімовірніше, відповідь буде «нічого». Поглинутість, яку передбачає потік, залучає всі когнітивні й емоційні ресурси людини, спрямовуючи їх на певну діяльність.

Говорячи про життя-участь, згадаймо комунікативний, прагматичний, самореалізаційний ландшафти життєтворення. Перебуваючи в кожному із цих ландшафтів, людина по-різному занурюється у щось для себе дуже важливе. Це може бути інтенсивна побудова вкрай важливих стосунків у період закоханості. Або це новаторська ідея на виробництві чи дослідницький захват під час наукового дослідження, коли заради пошуку істини людина забуває все все. Не менше захоплює і повна поглинутість творчою самореалізацією, наприклад, під час роботи над картиною, перевтілення в певних персонажів на знімальному майданчику чи сцені театру.

Третій рівень щастя і благополуччя – це пошук смислу. Коли людина завзято намагається знайти для себе відповідь на питання «Навіщо жити?», її життя стає більш осмисленим, наповненим значущими цінностями (meaningful life). Воно передбачає служіння чомусь більшому, ніж сама людина. І тут варто згадати про такі ландшафти життєтворення, як волонтерський, соціетальний, ландшафт служіння, у яких по-різному проявляється спрямованість на інших людей, їхнє благополуччя, робота на благо не лише власної родини, а й своєї держави, а може, і всього людства.

Заперечуючи Селігману, хотілося б зауважити, що активні пошуки сенсу життя далеко не завжди сприймаються людиною як щасливі, благополучні періоди. Найчастіше цей процес починається в болісному, кризовому стані, у посттравматичний період, коли людина перебуває в межах екзистенційного ландшафту, намагаючись вижити, вистояти, кардинально змінити своє життя.

Серед вад позитивної психології, яку багато критикують, належить звернути увагу на ігнорування нею складної, різнопланової реальності, у якій живе людина, і відмову бачити не меншу значущість негативних переживань порівняно з позитивними. Більшість психологічних явищ неможливо зрозуміти належним чином без урахування як позитивного, так і негативного досвіду. Такі складні негативні переживання, як почуття провини, жалю, суму, розчарування, спокути, навіть інколи гніву, можуть мотивувати людину до позитивних змін.

У дискусіях щодо щастя як психологічної реалії Селігману заперечують не лише автори, які пишуть про поєднання щастя з болем, стражданням. Наприклад, під час пологів, коли водночас тривога і страждання, щастя і гордість наповнюють жінку.

Є ще один напрям критики оптимістичних представників позитивної психології, і цей напрям – етичний. На думку сучасного американського філософа Даніеля Гейброна [Haybron, 2013], не слід забувати про значення моралі для особистості. Щастя і психологічне благополуччя – це поєднання у свідомості переживань радості, спокою і прихильності. Але з урахуванням моральних



чеснот, навіть якщо ці чесноти і не гарантують людині ані стану миттєвого задоволення, ані іншої прямої користі.

І з цим важко не погодитися. Саме тому наші солдати і ветерани війни з Росією почуваються більш психологічно благополучними, ніж окупанти, бо, захищаючи власну країну на своїй території, вони знають, заради чого воюють.

Звернімо увагу на ще один важливий аспект проблеми психологічного благополуччя. Дж. Серджи разом з Дж. Ву стверджують, що суб'єктивне благополуччя вимагає збалансованості між різними сферами життя, у яких людина отримує задоволення. Щоб задовольнити весь спектр своїх потреб, особливо потреби у виживанні і зростанні, бажано «проявлятися» в багатьох сферах життя [Sirgy, Wu, 2009], бути різнобічним, не зупинятися на чомусь одному.

Стан внутрішнього балансу і справді є одним із ключових чинників досягнення щастя і благополуччя. У проведеному нами в 2017 році онлайн-дослідженні психологічного здоров'я особистості чимало опитаних, відповідаючи на питання «Що таке щастя?», пропонують дефініції, у яких визначають щастя саме як стан балансу. Багатовимірне семантичне поле щастя, за нашими даними, поєднує певні переживання та інтерпретації психічних станів і життєвих подій, що перебувають у непростих смислових відношеннях одне з одним. Домінантою семантичного поля щастя для сучасних українців є баланс, спокій, рівновага, об'єднані в поняття гармонії [Титаренко, 2018].

Вибудовуючи підходи до психологічного благополуччя, спиратимемося на відому концепцію благополуччя К. Рифф [Ryff, 2008], на концепцію «чорного лебедя» Н. Талеба [Талеб, 2014], яка в контексті пандемії COVID-19 набуває нечуваної популярності, і на власну теорію особистісного життєконструювання [Титаренко, 2020].

К. Рифф виділяє шість основних складових благополуччя, які називає факторами: 1) самоприйняття; 2) позитивні стосунки з людьми навколо, уміння налагоджувати з ними якісні зв'язки;

3) особистісне зростання та розвиток; 4) наявність мети в житті, тобто прагнення до значущих цілей, реалізації власного призначення, сенсу; 5) екологічну майстерність, тобто здатність адаптуватися до складних зовнішніх умов відповідно до особистих потреб та цінностей; 6) автономність у мисленні і поведінці [Ryff, 2008].

Психологічне благополуччя, як переконує К. Рифф у своїх численних дослідженнях, не зводиться до гедоністичних задовольств і сатисфакцій, а пов'язане насамперед з розвитком і самореалізацією особистості. Навіть у разі небезпечних викликів з боку середовища благополуччя людей забезпечується завдяки високому рівню цілепокладання, особистісного зростання, завдяки якісним зв'язкам з іншими людьми та власній автономності.

За нашими даними, пережиті людиною травми справді можуть ставати каталізатором позитивних зрушень у посттравматичний період. Складний, болісний життєвий досвід, коли його вдається прийняти, засвоїти, інтерпретувати, асимілювати, сприяє зміцненню і поглибленню стосунків зі значущим оточенням та виявленню сильних сторін власної особистості, які допомогли вистояти, вижити, не зламатися.

Н. Талеб, як беззаперечний авторитет у дослідженні ситуації невизначеності, раптовості, випадковості, доводить, що життя людини визначається кумулятивним ефектом низки значних потрясінь, подій, які неможливо спрогнозувати. І якщо людина вранці хоч із якоюсь мірою точності знає, як складеться її день, то вона трішечки мертва, і що точнішим є це знання, то вона мертвіша [Талеб, 2014, с. 599].

Справді, особистість живе і рухається вперед не лише завдяки запланованим, продуманим крокам, а й унаслідок несподіваних стрибків. Вона живе і розвивається від кризи до кризи, від однієї непрогнозованої, небезпечної ситуації до іншої. І сьогодні, коли ми всі занурені в непрогнозовану пандемічну реальність та переживаємо щоденні наслідки ніким не очікуваної тривалої війни із сусідньою державою, уся країна опинилася в болісному і небезпечному стані стрибка в невідомість.

Продуктивним, на наше переконання, є розгляд психологічного благополуччя в контексті особистісного життєтворення. Задоволена власним життям особистість має адекватно і вчасно імпровізувати на тему, яку задає їй життєва подія з усією її раптовістю. Готовність змінюватися, імпровізувати з власним життям так, щоб ці імпровізації не були надто ризикованими і не призвели до деструктивних наслідків, є неабияким мистецтвом. Для цього потрібний досить високий рівень особистісної зрілості.

Коли виснажена стресогенною ситуацією, тривалою хворобою, токсичними стосунками людина втрачає смак до творення нового, апробації незнайомого і живе в режимі автоматичного повторення звичного, вона вже не може відчувати справжнє задоволення навіть від того, що її завжди надихало. Серед ключових індикаторів психологічного здоров'я, яке забезпечує психологічне благополуччя, слід назвати особистісну цілісність, самореалізованість та самоврегульованість, збалансованість.

Важливою є і готовність покидати зону комфорту, гнучкість у ставленні до власних планів, здатність модифікувати життєві проекти відповідно до викликів соціуму. Тому психологічне благополуччя – це переживання здатності відповідально змінювати, щоденно творити власне життя, набуваючи досвід у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого.

Психологічне благополуччя визначається насамперед позитивними стосунками в значущих спільнотах, ступенем цілісності, самореалізованості. Внутрішньо благополучні люди більш автономні, самостійні, відповідальні, доброзичливі. Вони спрямовані на особистісне зростання і прагнуть налагоджувати й підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми.

У них є життєві цілі, як довготривалі, віддалені, так і тимчасові, актуальні, і це не заважає їм спрямовувати свої ресурси на прийняття численних несподіванок, які вимагають усі ці цілі час від часу швидко коригувати. Люди, які вірять, що плін їхнього життя залежить насамперед від їхніх власних зусиль, психологічно благополучніші, ніж ті, хто вірить у владу грошей.

## Шляхи учасників бойових дій до психологічного благополуччя

Чи може особистість самостійно впливати на рівень власного психологічного благополуччя? Якщо розглядати особистість не як іменник, а як дієслово, як рух у різних життєвих контекстах (професійному, сімейному, політичному, соціокультурному, релігійному тощо), то відповідь на поставлене запитання очевидна. Цей неспинний особистісний рух постійно змінює динамічну композицію життєвого світу, наповнюючи особистісний час новими ритмами, спогадами і перспективами, комунікативний простір – оновленими стосунками, а саме життя – новими смислами.

Складні виклики з боку середовища, які переживаються як значущі події, протягом усього життя постають як тригери особистісного руху. Діапазон зовнішніх викликів може бути дуже широким. Адже не лише негативні, загрозливі, несприятливі події зазвичай важко пережити. Несподівані позитивні події теж можуть викликати купу проблем, аж до серйозної соматизації. Недарма слово «переживати» у перекладі з німецької означає «бути ще живим, коли щось відбулося», зауважує Г.-Х. Гадамер.

Розгляньмо способи долання руйнівних емоційних станів і підвищення рівня психологічного благополуччя, які найчастіше використовували учасники бойових дій (рис. 32). Повернімося для цього до аналізу їхніх життєвих історій. Згадаймо, що в схемі наративу були такі пункти: «Яким чином Ви долали і долаєте негативні наслідки травматичного досвіду?» і «Чия підтримка (рідних,

друзів, побратимів тощо) найбільше допомагала Вам повертатися до мирного життя?».

Розповіді, що безпосередньо стосувалися цих пунктів, об'єднано в основні і додаткові копінги. До основних віднесемо найбільш популярні серед військових способи подолання негативних наслідків руйнівного досвіду. Ці копінги, на наше переконання, є водночас і способами підвищення рівня психологічного благополуччя. Як додаткові розглядатимемо способи подолання, які не були особливо поширеними й згадувалися нечасто.

Згадаймо, що найбільш часто військові описували негативні наслідки воєнних травм (див. рис. 2). У групі респондентів, які зосереджувалися саме на таких травмах, основним копінгом стала підтримка сім'ї, родини, батьків, матері, бабусі, увага і розуміння з боку дружини, дівчини, дітей. Військові писали про сімейний затишок, про значення розрядки, відпочинку із сім'єю. Інколи називали й окремих членів сім'ї: «Мені допоміг брат, він теж там був і дістав поранення. Відвів мене до психолога-волонтера».

На другому місці за популярністю у військових – підтримка близьких друзів, товаришів, але насамперед тих, хто був в АТО/ООС; тих, з якими стали сім'єю: «Побратими – мое плем'я, в якому почуваюся безпечно і можу розраховувати на прикриті спину»; «У мене з'явилося багато нових друзів серед волонтерів і діаспори, які допомагали в лікуванні».

На третьому місці – занурення в роботу, службу, переживання за свою роту, надання допомоги підлеглим («Моїм хлопцям, яких я веду за собою, важливо, як я їх мотивую»). Кілька офіцерів пишуть про позитив, який дають їм стосунки з підлеглими: «Вони навчили, а може, і змусили долати свій страх у їхній присутності».

І четвертий копінг з групи основних – це опора на самого себе, віра у власні сили, пізнання своїх можливостей, праця над собою, самовдосконалення, усвідомлення своїх цілей і досягнення їх. В описах читаємо: «Одна з основних думок – я можу. Я боюся, я переживаю, але я рухаюсь... Завжди робив боязкі кроки назу-

стріч своїм вищим цілям. Усередині мене наче був вогник, який не давав мені згаснути»; «Небайдужі люди вчасно показали напрям саморозвитку, але я і сам добре вмю перезавантажуватися»; «Важливо не замикатися в собі... не починати себе жаліти, шукати у всьому позитив».

Отже, до базових способів подолання наслідків воєнної травматизації можна віднести такі: копінг пошуку підтримки з боку сім'ї і товаришів; копінг пошуку опори шляхом підвищення зануреності в професійну діяльність, службу та шляхом підтримки менш досвідчених підлеглих, підвищення відповідальності за них; копінг пошуку опори в самому собі через поглиблене вивчення власних можливостей подолання та вдосконалення їх через подальший саморозвиток.

### Базові копінгі учасників бойових дій

копінг пошуку опори у сімейному колі	<ul style="list-style-type: none"> <li>• опора на сім'ю, родину</li> <li>• опора на друзів, побратимів</li> </ul>
копінг пошуку опори у професійній діяльності	<ul style="list-style-type: none"> <li>• занурення у роботу, службу</li> <li>• надання допомоги підлеглим</li> </ul>
копінг пошуку опори у самому собі	<ul style="list-style-type: none"> <li>• пізнання власних можливостей подолання</li> <li>• самовдосконалення, віра у власні сили</li> </ul>

Рис. 32. Найбільш поширені способи подолання наслідків воєнної травматизації

Що ж до додаткових копінгів, то серед них військові, які мають воєнні травми, називають насамперед такі види активного відпо-

чинку, як заняття спортом («пробіжки, які допомагають справлятися з проявами люті»), фізична праця на городі, самостійні походи в гори на кілька днів, подорожі, які допомагають забути пережите. Рідше згадують більш пасивний відпочинок (поїздки за кермом, книжки із саморозвитку, вивчення англійської, перегляд хорошого фільму, навчання в університеті). Допомогу з боку психолога серед способів подолання негативних станів назвали лише двоє військових. Один учасник писав про свої звернення до Бога, про прохання допомогти вижити.

Нечасто, але все ж трапляються і такі копінги, які не сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя (вживання алкоголю, підготовка себе та інших до найгіршого, звичка менше брати до серця, зростання байдужості).

Порівняймо описані вище копінги з тими, які використовували військові, які зосереджувалися на сімейних, а не на військових травмах. Згадаймо, що кожний четвертий учасник бойових дій писав як про найтяжчі саме про сімейні травми, про зради і розлучення під час перебування на фронті.

У цій групі найбільш поширеним копіном, що сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя, так само є опора на підтримку близьких родичів. І якщо в першій групі найчастіше називали дружину чи кохану дівчину, то в цій групі опору шукають у батьків, найбільше – у матері. Респонденти розповідають про значущість нового кохання, яке повернуло їх до життя, про появу людини, якій довіряєш, людини-однодумця. Рідше, але і тут говорять про підтримку друзів, про їхню допомогу у віднайденні компромісів з колишньою дружиною заради дітей, про «надійне плече побратимів і, головне, усвідомлення власної ролі в їхньому житті» чи про намагання поринути в роботу, відволіктися завдяки зайнятості на службі. Натомість більше уваги приділяється самостійній роботі над собою («Це дуже важко, але треба було йти вперед, бо на мене дивилася моя маленька донька»; «Після розлучення протягом двох місяців я був схожий майже на бомжа, але

опанував себе і подивився на трагедію з іншого боку; зрозумів, що все це на краще»; «Згодом я багато переосмислив у власному ставленні до жінки, дітей, сім'ї і вважаю це своїм позитивним досвідом, який убереже мене від подібних помилок»).

Додаткові копінги для цієї групи – це навчання, спорт, мандрівки, відвідування монастирів, звернення до Бога, читання позитивної, наукової, езотеричної літератури, фізичне загартування, самостійне приготування повноцінної, здорової їжі та ін. Одна людина згадала і копінг, який не сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя – «заглядання у пляшку».

Серед військових, для кого найтяжчою травмою стала втрата когось із рідних (батька, матері), основним копінгом була насамперед допомога з боку рідних, сім'ї, дружини, друзів, можливість разом згадати померлого, поговорити про нього.

Учасники бойових дій, яких було віднесено до цієї групи, також чимало уваги приділяли й намагалися допомогти тим членам сім'ї, кому ще важче, хто не може змиритися з втратою і конче потребує підтримки й реабілітації. Вони говорили про важливість спілкування з ними, про необхідність «завжди знаходити час для своїх рідних і близьких»; про те, що «наші рідні, наша сім'я – це найдорожче, що ми маємо, і це треба берегти». У кількох респондентів на тлі тяжкої втрати виникли думки про добробут власних дітей: «Хочу їм дати все, що можу, і зробити так, щоб вони ніколи не переживали те, що довелося пережити мені».

Копінги співучасті, підвищення відповідальності за своїх рідних доповнюються також копінгами зростання відповідальності за самого себе, за власне майбутнє, за саморозвиток. Усе більш осмислене, усвідомлене ставлення до власного життя сприяє появі нових занять, роботі над власними проектами, фізичному і моральному загартуванню. Змінюються навіть пріоритети у відпочинку, коли замість спільних посиденьок за столом обираються походи на концерти, у театр чи кіно.



Отже, серед базових способів підвищення власного рівня психологічного благополуччя військові, які пишуть про воєнну травматизацію, називають підтримку з боку рідних і близьких людей (сім'ї і товаришів по службі); заглиблення в роботу, підвищення відповідальності за підлеглих; цілеспрямовану роботу над собою, самовдосконалення. Додаткові способи підвищення власного психологічного благополуччя – це активний і пасивний відпочинок у різних його формах (спорт, фізичні навантаження, подорожі, книжки, фільми, навчання).

Військові, які пишуть про сімейну травматизацію під час війни, виділяють майже такі самі способи досягнення психологічного благополуччя, але найбільш поширеними є пошук опори в самому собі, робота над собою. Серед додаткових способів підвищення рівня власного психологічного благополуччя, крім активного і пасивного відпочинку, називають також звернення до Бога, молитовні і медитативні практики.

Військові, які пишуть про тяжкі втрати (найчастіше – смерть батьків) як про найтяжчу травму, серед способів підвищення рівня психологічного благополуччя обирають активну допомогу рідним, які теж переживають втрату близької людини. Крім турботи про членів сім'ї, про своїх дітей, способом досягнення психологічного благополуччя після травми стає підвищення відповідальності за власний особистісний, професійний розвиток, за нові житеві цілі і смисли.

## Можливості досягнення психологічного благополуччя в ситуації пандемії COVID-19

Чи мають копінги учасників дослідження, присвяченого пандемічній повсякденності, якусь специфіку? Щоб відповісти на це питання, проаналізуємо фрагменти життєвих історій, які стосуються другого пункту запропонованої схеми наративу: «Яким чином Ви долаєте тривогу, страх, самотність, монотонію, нудьгу, іпохондрію тощо?» (див. с. 53).

Понад третину респондентів (37,4 %) написали, що ніяких негативних емоцій не відчувають і тому їм немає чого долати. Дехто зосереджувався лише на позитивних моментах, які побачив у карантинній ситуації, і просто не помічав цього пункту в схемі наративу, ігнорував його (рис. 33). Чи свідчить це про настільки високий рівень психологічного благополуччя в цій групі, що його вже навіть не хочеться підвищувати? Психотерапевтичний досвід підказує, що навряд чи це так. Виникають підозри щодо неготовності цих людей помічати і приймати свої негативні стани, думати про їхні причини, намагатися їх подолати.

А якими є копінги тих, хто усвідомлював і приймав власні негативні переживання, описував їх у своїй життєвій історії про пандемічну повсякденність?

Найпоширенішою виявилася креативно-дозвілєва група копінгів (22,4 %). Це копінги пошуку опори в активних і пасивних

видах розваг, у різноманітних способах пошуку фану, релаксу, у креативних формах проведення вільного часу. Мета цих копінгів – подолання напруженості, тривоги, страхів. Заради жаданої мети кожний п'ятий учасник апробував для себе численні способи досягнення стану спокою, задоволення, врівноваженості, хоча б тимчасового внутрішнього комфорту.

### Копінги в пандемічній ситуації

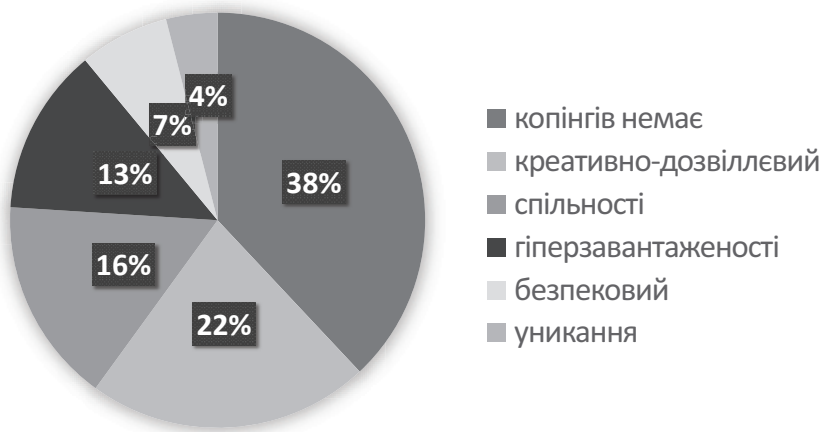


Рис. 33. Поширені способи подолання негативних емоційних станів

Люди писали, як їм допомагають долати тривогу прогулянки безлюдними місцями, берегом Дніпра, навіть умовний променад на каву на власний балкон. Акцентувалася увага на малюванні картин, грі на синтезаторі, вишиванні бісером, виробленні сувенірів з дерева та інших формах творчості, які відволікають і заспокоюють. Серед способів отримання позитивних вражень і переведення уваги з невтішних новин на більш приємні часто згадували спорт, танці, спів, йогу, фільми (серіали, аніме, окремі ролики), читання художньої, теологічної, філософської, психологічної літератури. Дехто підкреслював значення гумору, іронії,

медитативних технік для приглушення страхів, подолання панічних настроїв серед членів сім'ї. Звертали увагу і на домашніх тварин (собак, котів), які дуже допомагають знімати напруження, досягати позитивних емоційних станів. Навіть ті респонденти, що не знаходили в себе жодного з негативних симптомів, усе ж зверталися до цих копінгів, стверджуючи, що роблять це для профілактики.

Копінг спільності – на другому місці за поширеністю (16,3 %). Цей універсальний спосіб самопомоги в складних життєвих умовах спрямований на пошук опори в почутті близькості, що виникає в процесі спілкування. Його мета – насамперед подолання почуття самотності, яке породжує неспокій, тривогу, посилює внутрішню напруженість.

Залишившись на кілька тижнів у ситуації суворого обмеження контактів, багато людей почали телефонувати і писати не лише друзям і близьким, а й людям, з якими дуже рідко спілкувалися («Відчуваю значущість персональних зв'язків з друзями, колегами і родичами... Я почав телефонувати і листуватися в месенджерах з тими, з ким давно вже не контактував»). Старше покоління з ностальгією згадувало теплі стосунки із сусідами («Моє покоління ще знає дворові посиденьки, ціну особистих стосунків, тепла присутності інших. Цього дуже не вистачає. У віртуальному просторі цього немає»). Карантинна ситуація внесла суттєві корективи і в сімейне спілкування («Перші тижні ми звикали один до одного в новому форматі. Сварилися, раділи близькості... Було забагато присутності. Але спільні справи, поїздки на дачу всіх трошки розслабили, з'явилися нові спільні заняття і звички»). Чимало людей по-новому оцінило стан внутрішнього комфорту, який приносить довірча розмова з близькою людиною («Спілкуюся про свої переживання з приводу пандемії з чоловіком, стає легше... Тепер більше ціную сім'ю»).

На третьому місці за поширеністю – копінг гіперзавантаженості (12,9 %). Цей спосіб самопомоги спрямований на пошук опо-

ри в надмірній заклопотаності, зануреності в справи. Його мета – завдяки роботі, постійній зайнятості відволікати від неприємних вражень, тривожних переживань, невтішних прогнозів щодо розвитку подій. Такий копінг нерідко використовують у різних непростих ситуаціях («Коли мені погано, я завжди щось роблю»). Людина ховається від тривоги у професійну та інші форми зайнятості, щоб просто не вистачало сил ні на що інше, і запевняє: «Робота – універсальні ліки». Хоча, буває, і це не допомагає («З'явилися багато нових справ і занять... Це додає сил... хоча періодично накриває»); «Мій універсальний спосіб подолання неврозу – максимально завалити себе роботою – виявився недієвим. Довелося перші тижні працювати обережно, повільно і багато спати»). Дехто з усіх сил переконує себе, що йому/їй треба терміново інтенсифікувати навчання, виконати цілу купу невідкладних справ, – наприклад, під час карантину не лише активізує звичну робочу чи навчальну активність, а й розпочинає великий ремонт, власними силами переклеює шпалери («Щоденне ретельне прибирання заспокоює»; «Я побілів усі стіни в гуртожитку, перебрав ходову на своєму авто»; «Мені допомагає город, усю тривогу зариваю в землю, а сонечко зігріває і заспокоює душу й тіло»).

До конструктивних копінгів, що сприяють підвищенню психологічного благополуччя, можна віднести і безпековий. На жаль, він не дуже поширений у нашій країні – лише 6,7 % респондентів написали про нього. Цей копінг спрямований на пошук опори в компетентних щодо COVID-19 джерелах і прискіпливе дотримання всіх медичних рекомендацій, які допоможуть убезпечитися від зараження. Метою копінгу, крім медичної профілактики, є також профілактика тривожних і депресивних станів.

Прихильники безпекового копінгу наполягають на тому, що, крім особистої гігієни, потрібна ще й гігієна інформаційна. Для цього вони не читають пости у фейсбуці, серед яких багато неперевірених чи навіть фейкових, а орієнтуються, наприклад, на сайт BBC Ukraine («Там пишуть лише факти. Без нагнітання»).

Безпековий копінг сприяє зняттю із себе тягаря надмірної відповідальності за життя і здоров'я членів сім'ї. Людина відчуває полегшення, бо вона зробила все, що могла, і таким чином розподілила відповідальність між собою і державними структурами, що відповідають за цю проблему («Користуюся достовірними джерелами інформації, тому знаю, що треба робити, щоб убезпечитися, і роблю це»; «Мені допомагає щоденне протирання підлоги у квартирі і слухання різних експертів»; «Стежу, щоб чоловік вийшов на роботу в повному карантинному спорядженні»; «Мені спокійно у своєму просторі і колі. Напевно, є ілюзія, що я контролюю ситуацію. Рівно місяць не виходжу з дому і саме в цей період перестала пити заспокійливе»).

До неконструктивних копінгів, які не сприяють підвищенню психологічного благополуччя, слід віднести копінг уникання. У нашій вибірці він був зовсім непоширеним, лише кілька респондентів (4,3 %) назвали його як основний спосіб подолання негативних емоційних станів. Припускаємо, що через пів року після весняного суворого карантину прихильників цього копінгу, що передбачає ігнорування важливої інформації, стало значно більше через стрімке зростання захворюваності в країні.

Копінг уникання є своєрідним самообманом, адже людина не забуває про загрозливу ситуацію, у якій перебуває. Вона просто легковажить, намагається ігнорувати цю небезпеку («Унікаю новин, стараюся якомога менше про це думати. Головне – не дозволяти собі уявляти щось погане»; «Зізнаюся в малодушності – не хочеться знати, скільки людей захворіло і скільки ще захворіє»). Одним із варіантів цього копінгу є релігійний, коли людина свято вірить у те, що за неї все вирішать вищі сили («Знаю, що мое життя в руках Бога, і він зможе мене вберегти», «Мені не доводиться долати страх, тривогу, самотність... Це все два тисячоліття назад уже подолав за мене Христос»).

Як бачимо, більшість людей (62 %) шукають різноманітні способи самодопомоги, щоб знизити інтенсивність тривоги, страху,

почуття самотності і небезпеки; решта (38 %) на момент проведення дослідження не була готова визнавати наявність у себе будь-яких побоювань, внутрішнього дискомфорту чи напруженості і, відповідно, ніяких копінгів не потребувала. Конструктивні копінги (креативно-дозвіллевий, спільності, гіперзавантаженості, безпековий) стають у пригоді більше ніж половині респондентів (58 %), неконструктивний копінг уникання використовують лише 4 % опитаних.

Отже, навіть у перші місяці карантину приблизно кожен другий виявився готовим боротися за власне психологічне благополуччя тут і тепер, не очікуючи повернення життя у звичне рiчище в якомусь туманному майбутньому. Зрозуміло, що високого рівня благополуччя в ситуації карантину досягнути було складно, але декому це цілком вдалося.

Поширеним, універсальним способом збереження, а іноді й підвищення рівня психологічного благополуччя в суворих карантинних умовах було самозаохочення до творчої діяльності. Залежно від власних схильностей люди використовували чимало креативних видів діяльності. Це могли бути фотографування, малювання, вишивання, вокал, танці, гра на музичних інструментах, знімання домашнього відео та багато іншого.

Прихильники активного відпочинку наближалися до бажаного рівня психологічного благополуччя завдяки спортивним заняттям, тривалим прогулянкам, автоподорожам. Поборники більш пасивного відпочинку занурювалися в книжки і фільми, використовували можливості онлайн-екскурсій найвідомішими музеями світу чи відкритий доступ до знакових театральних вистав.

Активізація та гармонізація всіх можливих контактів з рідними і друзями (спілкування, чати, дзвінки, переписка) – теж поширений спосіб підвищення рівня власного психологічного благополуччя. Коли знаєш, що ти не один, що тебе чують, розуміють, твої почуття поділяють, то, безумовно, почуваєшся краще.

Режим повної зайнятості, якщо ця зайнятість викликає живий інтерес у людини, теж є ефективним способом підвищення психологічного благополуччя. Серед тих, хто просунувся на шляху до більшого благополуччя, були люди, які й далі повноцінно працювали або навчалися в дистанційному режимі. Це і викладання, і навчання, і консультування на онлайн-платформах, й участь у вебінарах, в організації вебконференцій, що не виключає можливості насолоджуватися більш глибоким і повноцінним спілкуванням з тими, кого любиш і цінуєш.



## Соціально-психологічний супровід у пошуках психологічного благополуччя

Нерідко буває, що людині бракує внутрішніх ресурсів для досягнення психологічного благополуччя, особливо в посттравматичний період. Вона дезорієнтована, виснажена і тепер, подолавши травму, інколи відчувається навіть гірше, ніж у найскрутніші часи. У такому випадку їй конче потрібна допомога ззовні. Саме такою допомогою може стати соціальна і психологічна підтримка як важливий ресурс життєстійкості. Інколи брак соціальної і психологічної підтримки може мати фатальні наслідки як для здоров'я людини, так і для посттравматичного життєконструювання.

Традиційно підтримку надають члени сім'ї, друзі, колеги, знайомі, сусіди. Але буває, що такої «домашньої» підтримки не вистачає. Тоді треба звертатися до професіоналів – психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, які вміють уважно вислухати людину, проаналізувати разом з нею проблеми, що виникли, і допомогти в пошуку шляхів їх подолання. Завдяки надійній підтримці, розумінню, співчуттю людина швидше долає апатію і тривожність, пригніченість і невпевненість у собі, вчиться справлятися з почуттями відторгнення, обурення, самотності.

Є також відомі міжнародні організації, які спеціалізуються на наданні психологічної підтримки, наприклад Міжнародний рух Червоного Хреста і Червоного Півмісяця. Ця організація, спря-

мована на захист людського життя і здоров'я, запобігання людським стражданням незалежно від раси, релігійних і політичних поглядів, робить акцент на роботі волонтерів. Спеціально підготовлені волонтери вміють знайти підхід до кожного, уважно вислухати людину, проявити турботливе і безоцінне ставлення, надійність, емпатію, доброту.

Серед найбільш ефективних форм підтримки, яку пропонує Червоний Хрест, слід назвати діяльність, спрямовану на громаду, до якої належить людина. Покращення функціонування громади завжди збільшує кількість людей, які себе до неї відносять, і посилює довіру членів спільноти одне до одного [International, 2001]. Наші дані щодо учасників бойових дій також свідчать, що участь у житті громади, добровільна робота у ветеранських організаціях якнайкраще відновлюють людину.

Звісна річ, психологічна підтримка сприяє відновленню психологічного здоров'я та підвищенню рівня психологічного благополуччя людини. Завдяки підтримці вона отримує більше ресурсів для зниження актуальності проблем, що перешкоджають самореалізації, поверненню віри в себе. Підтримка забезпечує умови для оптимізації внутрішнього стану постраждалого, покращення його спілкування, зростання професійної активності.

Психологічна підтримка і допомога мають свої особливості залежно від етапів посттравматичного відновлення особистості. На початку відновлення вони спрямовуються на подолання недостатньої мотивації щодо власного життя, на спільний пошук нових, ефективних мотиваторів. Важливо побудувати повноцінний діалог з постражданим, аби спільно виявити латентні потреби, знайти шляхи до психологічного благополуччя.

Надалі психологічна підтримка сприяє відновленню здатності особистості до життєтворення, а це готовність до змін, до самотрансформацій, здатність більш конструктивно реагувати на несподіванки, бажання поліпшувати способи самореалізації, відкритість до нових контактів. Рівень психологічного благополучч-

чя підвищується завдяки переосмисленню власного минулого, теперішнього і майбутнього, формуванню готовності до зважених і відповідальних життєвих виборів, постановці актуальних та оперативних життєвих завдань. Ця робота сприяє втіленню оновлених життєвих проєктів, більш ефективному практикуванню в повсякденному житті. Зрештою поступово виробляється нове бачення пережитого, складається ставлення до травми як до ресурсу, що стає початком нового, більш повноцінного життя.

Психологи, які працюють у групах підтримки і надають кваліфіковану психологічну допомогу людині після тривалої травматизації, зосереджують увагу на розширенні і поглибленні контактів постраждалої людини з іншими людьми. Дуже бажаним є інтенсивне заохочення родичів постраждалого, членів його сім'ї до підтримки постраждалого. Використання відновлювального потенціалу сім'ї передбачає допомогу психолога в збереженні і подальшому розвитку теплих, емпатійних стосунків між близькими людьми. На психологічне благополуччя неабиякий вплив мають не лише сімейне коло, члени родини, а й контакти з друзями, членство в клубах, товариствах, відвідування спортивних секцій, спільні способи проведення вільного часу.

Успішність посттравматичного життєтворення багато в чому залежить від уміння спеціалістів використовувати наявні ресурси самої постраждалої людини, її компенсаторні можливості. Бажано не тільки коригувати ті сторони життя, які найбільше постраждали, а й насамперед спиратися на збережені способи саморегуляції, навички спілкування, форми професійної самореалізації.

Серед важливих стратегій життєтворення, що активізуються в посттравматичний період, слід назвати і поглиблення уваги до себе, зміну ставлення до того, що відбувається в житті. Навіть ті люди, які ніколи раніше не замислювалися про власну роль у життєтворенні, які звикли жити в нерелексивному режимі, тепер крок за кроком вчаться якомога реалістичніше сприймати, усвідомлювати, оцінювати, інтерпретувати те, що відбувається

в житті, відчуваючи власну відповідальність за кожний учинок, кожне життєве рішення.

Соціально-психологічний супровід – це різновид підтримки, його ключовий аспект. Супроводжувати – це насамперед бути поряд з тим, кому важко, йти поруч у межовій ситуації, коли людина долає некомфортний екзистенційний ландшафт життєтворення. Адже саме завдяки соціально-психологічному супроводу створюються більш придатні умови для того, щоб людина могла знайти в собі сили вистояти і переосмислити травматичний досвід.

У супроводі передбачається певний баланс безпосередньої та опосередкованої підтримки людини. Говорячи про супровід, зазвичай маємо на увазі не так пряму, як непряму, опосередковану підтримку і допомогу. Наприклад, супроводження родичів тих, хто був тяжко поранений, загинув, зник безвісти, потрапив у полон, був засуджений ворогом.

Важливо, щоб супровід був м'який, ненав'язливий, недирективний. Щоб той, хто супроводжує, умів без слів відчути емоційний стан, зрозуміти потреби супроводжуваного, зануритися в його буденність. А той, кого супроводжують, поступово відкривався, відчував довіру до свого супутника, симпатію до нього. І тоді внутрішні ресурси виснаженої людини будуть поповнюватися завдяки наданню їй ресурсів додаткових, що підсилить здатність людини справлятися з горем, страхом, апатією, безпорадністю.

Обираючи форми супроводу, спосіб контактування з постраждалим, важливо орієнтуватися на ступінь його травмування та актуальний рівень психологічного здоров'я. Середовищем супроводу нерідко стає групова взаємодопомога тих людей, що пережили схожі травми. Так, наприклад, об'єднуються для взаємопідтримки комбатанти, переселенці, побратими, матері полонених, волонтери, що допомагають осиротілим під час війни дітям.

Спрямованість супроводу може бути дуже різною залежно від актуальних потреб супроводжуваного. Це, наприклад, сприяння відновленню на старій роботі чи новому працевлаштуванню.

Інколи це спільний пошук курсів для навчання, професійної перекваліфікації, консультації з відкриття власної справи. Не менш важливою стає спрямованість на сімейні проблеми, які нерідко загострюються в травматичний період життя. Ідеться про ресурси для подолання відчуження, непорозуміння з найріднішими людьми, про зусилля, спрямовані на збереження сім'ї. Якщо сім'я розпалася, то супровід допомагає пережити розлучення і поступово повернути в можливість нових стосунків.

Важливою ланкою супроводу стає наявність мережі спільнот, готових його забезпечувати. Це спільноти односельців, співробітників, прихожан церкви, членів самодіяльних колективів тощо. Успішність досягнення більш високого рівня психологічного благополуччя залежить від активності цих спільнот, їхньої інтегрованості та уявлень про взаємопідтримку, що панують усередині. Не менш важливою є готовність постраждалого долучатися до життя спільноти, сприймати взаємодію з нею як ресурс.

Отже, агентом соціально-психологічного супроводу може бути близька людина, психолог чи соціальний працівник, певна група, спільнота. Реципієнтом, споживачем, «юзером» зазвичай є людина, яку супроводжують. Умовою ефективної взаємодії реципієнта і агентів впливу є взаємна зацікавленість, активність і відповідальність. Третя сторона супроводжувальної взаємодії – реальна життєва ситуація, яку належить враховувати, оскільки вона завжди впливає на характер взаємодії, її продуктивність.

Основними способами організації соціально-психологічного супроводу є пряма, безпосередня підтримка людини, що забезпечує її відновлення після травматизації; опосередкована підтримка через активізацію роботи спільнот, державних і недержавних інституцій, що створює потенційне середовище для конструктивних особистісних трансформацій; практики взаємо- і самопідтримки та допомоги, що активізують поступове зростання самостійності і відповідальності особистості за своє подальше життя, його перспективи.

Головним показником ефективності соціально-психологічного супроводу є зростання рівня психологічного благополуччя супроводжуваного. Ідеться про покращення його емоційного стану, ставлення до себе, способів саморегуляції, форм взаємодії з оточенням, переосмислення ціннісних орієнтацій, що забезпечує оптимізацію життєконструювання.

## Стратегії травмочутливого соціально-психологічного супроводу

Стратегіями травмочутливого соціально-психологічного супроводу є різні способи досягнення однієї мети – забезпечити підтримку людини в її складних переживаннях і разом з нею відшукати ефективні способи підвищення рівня її психологічного благополуччя в тих умовах, що склалися. Як спосіб конкретних дій, стратегія стає в пригоді, коли дістатися до мети навпрошки не виходить. Будь-яка стратегія супроводу розрахована на досить тривалий проміжок часу і спрямована на використання наявних внутрішніх і додаткових зовнішніх ресурсів для покращення життєвої ситуації та підвищення рівня психологічного благополуччя постраждалого.

Базисний стратегічний напрям роботи супроводжувальної команди має бути зорієнтованим на відновлення здатності людини самостійно і відповідально ставитися до власного життя, до можливостей самореалізації, до проектування майбутнього. Щоб досягти такої непростой мети, психологічний супровід передбачає використання різних стратегій, налаштованих на поступове захоплення людини до співробітництва, діалогу, до розширення її комунікативної активності (рис. 34).

Надалі людина починає усвідомлювати ресурсність підтримки, яку надають їй певні групи і спільноти, вчиться довіряти близькому оточенню, розуміє, коли і як треба просити підтримки,

звертатися по допомогу до спеціалістів та волонтерів. Наступним етапом стає все більш компетентна взаємопідтримка, що сприяє розвитку стресостійкості, ініціативності, формуванню нового ставлення до травми як до ресурсу, поступовій появі навичок конструктивного подолання складних життєвих ситуацій.

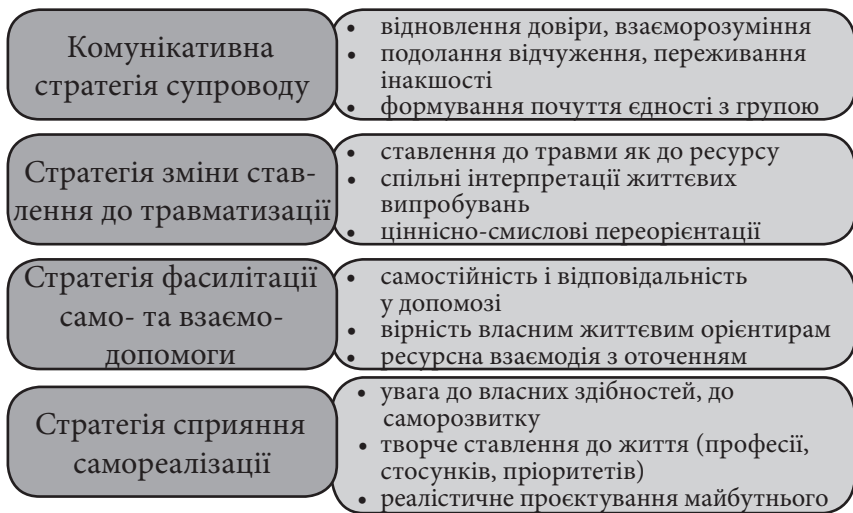


Рис. 34. Стратегії травмоцутливого соціально-психологічного супроводу

Відчуваючи, що її супроводжують, людина розуміє, що вона не сама у своїх стражданнях, у неї тепер є попутник. І це вже додатковий ресурс, завдяки якому її бачення пережитої травми починає розширюватися. Надалі болісне минуле поступово проясняється, осмислюється в його зв'язках із сьогоденним днем, з найближчим майбутнім. Виникає розуміння власної ролі в тому, що прийшлося пережити й подолати. Кожен такий крок потроху повертає людину до життя, створює умови для все більш активного проєктування своєї подальшої активності, підвищує загальний рівень психологічного благополуччя.



Вагомою супроводжувальною стратегією є стратегія комунікативна, спрямована на покращення взаємодії людини з її сімейним, дружнім, професійним оточенням, з побратимами, земляками. Бути своїм у певному середовищі, почуватися в ньому невимушено і комфортно – запорука психологічного благополуччя. Важко переоцінити, наскільки людині важливо бути прийнятою своїм оточенням. Адже кожен хоче бути у себе вдома, на роботі чи в дружньому колі якщо не лідером, то людиною, яку поважають, з якою рахуються, до думки якої прислухаються. А в посттравматичний період, коли пригнічена людина уникає інших, усамітнюється, не має сили, щоб підтримувати звичну комунікацію, саме психологічний супровід може допомогти.

Від того, наскільки людина відновлює довіру до інших, починає знову відчувати співзвучність із друзями, робить кроки для досягнення взаєморозуміння з родичами, сусідами, колегами, відгукується на чийсь ініціативу щодо спільної активності, великою мірою залежить її самопочуття, ставлення до самої себе. У неконфліктному комунікативному середовищі швидше загоюються душевні рани, переосмислюються ціннісні пріоритети, обирається оновлена життєва траєкторія. А результативність спільної праці, задоволеність проведеним разом з близькими людьми часом стимулюють бажання поглиблювати спілкування.

Комунікативна стратегія може по-різному проявлятися залежно від актуальних потреб постраждалої людини. Декому в процесі супроводу потрібна підтримка, яка дає змогу поділитися своїми переживаннями, розповісти про пережите, попросити про допомогу. А для інших людей психологічний супровід стає реальним підґрунтям для вироблення навички оберегати себе, власний час і сили від маніпулятивних претензій з боку оточення. Для цього часом слід уміти твердо сказати «ні», відмовити тим, хто зловживає дружніми стосунками і зорієнтований тільки на власну вигоду.

Так, у процесі комунікації стратегія модифікується, що допомагає усвідомити і прийняти несхожість власних поглядів та уподобань інших. Розуміти відмінності в поглядах, враховувати їх, не загострюючи стосунки, не конфліктуючи, але і не відступаючи від власних цінностей і переконань.

Говорячи про складності комунікації, які зазвичай виникають у посттравматичний період, слід згадати допоміжну супроводжувальну стратегію подолання відчуження. За даними М. Чернявської, яка вивчала особливості реінтеграції комбатантів у мирне життя, найвищий рівень відчуження учасники бойових дій відчують щодо суспільства, інших людей та роботи, а найменше відчуження у них щодо самих себе і власної сім'ї. Поступове відновлення повноцінного діалогу ветерана зі світом, життям, самим собою стає дієвим інструментом подолання такого відчуження [Соціально-психологічні технології..., 2019].

Варіантом цієї стратегії є стратегія супроводу, спрямована на подолання «інакшості» на користь «однаковості». Властивість несхожості, «інакшості» американські колеги виділили серед особистісних рис ветеранів, які повертаються до мирного життя. Ця ознака, на їхню думку, є специфічною і нечасто трапляється серед мирного населення. Вона набувається внаслідок переконаності ветеранів у тому, що невійськові, цивільні особи не можуть адекватно оцінити їхній досвід та перспективи, бо вони «не були там». Інакшість посилюється там, де ветерани не відчують, що їхню службу цінують, і це проявляється в проблемах щодо лікування, відновлення, працевлаштування та ін. Дехто впевнений, що, ставши цивільними особами, вони ніколи не відіграватимуть такої значущої ролі, як під час служби в армії [Kranke, 2019]. У процесі психологічного супроводу важливо допомогти всім, хто гостро відчуває свою чужорідність, інакшість, зосередити увагу на тому, що їх об'єднує з іншими людьми, побачити спільне минуле і майбутнє.

Пандемія COVID-19 суттєво прискорила перехід на онлайн-навчання, викладання, спілкування. У таких умовах, коли все більше людей контактують, працюють, знайомляться, організують вечірки дистанційно, слід говорити про нові, дистанційні способи соціально-психологічного супроводу. Супроводжувати людину, яка потребує додаткової підтримки, але не має можливості безпосередньо зустрітися зі спеціалістами, можна за допомогою сучасних засобів мобільного відеозв'язку, соціальних мереж, чатів, месенджерів тощо.

Віртуальний соціально-психологічний супровід потребує додаткових компетентностей від супроводжувальної команди. Психологи-практики та соціальні працівники в онлайн-умовах мають проявляти більше активності, ініціативи, вміння стимулювати діалог і вчасно давати зворотний зв'язок. Після обговорення широкого спектра способів налагодження і збереження контактів, вирішення конфліктів під час консультацій, групових дискусій відбувається подальша апробація набутих навичок у реальному житті, що інколи вимагає від людини переформатування стосунків.

Як бачимо, комунікативна стратегія соціально-психологічного супроводу в різних її варіантах стає важливим ресурсом у щоденних спробах людини зрозуміти себе і тих, хто поряд; відчутти єдність з родиною, громадою, професійною спільнотою; побудувати, налагодити, покращити стосунки з тими, хто належить до значущого оточення.

Серед стратегій супроводжувальної взаємодії досить ефективною є стратегія зміни ставлення до травматизації. Людина має знати, що зовсім не обов'язково відчувати себе жертвою життєвих випробувань, що далеко не кожний стрес і зовсім не у всіх викликає однакові посттравматичні розлади. Травматичну подію можна сприймати не лише як негативний інцидент, адже вона чогось навчає, містить у собі важливу інформацію, яка в подаль-

шому житті може стати в пригоді і посприяти підвищенню рівня індивідуальної і спільної безпеки.

Саме так ставиться до травми так звана антикрихка особистість. Як пояснює автор цього терміна Нассім Талеб, «антикрихкість – це зовсім не те, що еластичність, гнучкість чи невразливість. Гнучке або еластичне протистоїть струсові і залишається таким самим; антикрихке, проходячи через випробування, стає лише кращим» [Талеб, 2018, с. 20]. Для антикрихкої особистості збитки від помилок завжди є меншими, ніж користь від них. На думку Талеба, навіть загибель «Титаніка» чи трагедія «Фукусіми» врятували більше життів, ніж забрали. Адже вони примусили переглядати інженерні рішення, що дало змогу запобігти більш страшним катастрофам [с. 118-119].

До стресу можна навчитися ставитися не тільки як до підступного удару, що викликає шок, біль, страждання, ступор, а і як до несподіваного ресурсу, що розкриває наші приховані сили, показує, на що ми і наше оточення справді здатні. Саме таке полівалентне ставлення до пережитого сприяє посиленню імунітету до руйнівної травматизації і підштовхує особистість до посттравматичного зростання.

Варіантом стратегії зміни ставлення до травматизації є стратегія спільних із супроводжувачем інтерпретацій життєвих випробувань. Декого з постраждалих важко «розговорити», але щира увага до їхніх станів, переживань, очікувань поступово дає свої плоди, і людина починає розповідати власну травматичну історію. Часто такі історії чи певні їх фрагменти майже дослівно повторюються. Тоді завданням того, хто супроводжує, стає повна включеність, уміння вислуховувати ще і ще раз одне й те саме, не зупиняючи оповідача, не поспішаючи ставити запитання чи коментувати. Діалог виникає пізніше, коли у постраждалого формується довіра до того, хто поруч. І тоді, уже в діалозі, крок за кроком, спочатку інколи непослідовно і не завжди конструктив-

но, але все ж відбувається більш глибоке осмислення пережитої травми, її наслідків, власних бажань і планів.

Якщо довіра між агентом і реципієнтом супроводу довго не виникає або якщо людина не хоче згадувати пережите, тоді можна використовувати стратегію непрямой інтерпретації. Щоб розпочати спільні інтерпретації пережитого опосередковано, можна використовувати розповіді інших людей, пости і коментарі в соціальних мережах, літературні і документальні сюжети, зміст яких близький до характеру пережитої людиною травми.

Ще однією ефективною стратегією соціально-психологічного супроводу є стратегія фасилітації само- і взаємодопомоги. Стратегія сприяє досягненню достатнього рівня самостійності у вирішенні життєвих проблем, стимулює формування вміння підтримувати ресурсну комунікацію з оточенням. Вдало проходячи випробування, людина вчиться приймати життєві рішення все більш самостійно і відповідально, прислуховуючись до себе, намагаючись бути вірною власним життєвим орієнтирам. Одночасне зростання комунікативної компетентності передбачає розвиток здатності цінувати підтримку оточення і вміння самостійно надавати її іншим.

Не менш важлива стратегія підвищення психологічного благополуччя особистості, яка полягає в стимуляції пошуку шляхів більш повної самореалізації. Люди, які пережили травму, уже не хочуть просто мати роботу, робити кар'єру, отримувати зарплатню, хоча до війни багатьох це влаштовувало. Тепер незрівнянно важливіше знайти себе, розвинути власні здібності, зробити в житті те, що здається по-справжньому цінним, до чого відчуваєш схильність. Отримавши травматичний досвід, людина вчиться більш тверезо дивитися на себе, приймати власне минуле і теперішнє, відмовлятися від ілюзорних прогнозів щодо майбутнього, від неадекватних домагань. Саме творче ставлення до власних потенцій і здібностей задає реальні горизонти самозмін.

Отже, стратегія зміни ставлення до травматизації, комунікативна стратегія, стратегія фасилітації само- і взаємодопомоги та стратегія сприяння самореалізації (див. рис. 34) допомагають людині подолати непорозуміння з оточенням, відкоригувати своє попереднє, часто суто негативне ставлення до пережитого, знайти можливості допомогти собі й іншим та побачити більш реалістичні життєві перспективи.

Для рухливої, змінюваної особистості власне життя є незакінченим гармонійним твором з усталеною композицією і не виглядає як картина, яку вже остаточно дописано. Життя – це радше будівельний майданчик з усією його неструктурованістю і невпорядкованістю. На цьому відкритому всім вітрам майданчику антикрихка особистість не боїться випадковостей і сприймає стреси як поштовх до чергового оновлення. Навіть військовий досвід стає для такої особистості можливістю посттравматичного зростання, тобто збільшення частки антикрихкості всередині самої себе. Постійне самонавчання такої особистості, зростання її готовності до змін, усе більш конструктивне ставлення до власних помилок забезпечують більшу повноту життя та продуктивнішу взаємодію із собою, світом, іншими людьми.

Спіраючись на соціально-психологічний супровід, що забезпечує ресурсну комунікацію та прийняття життєствердних аспектів пережитого, людина відчуває все більш стійке бажання змінювати себе і покращувати своє повсякденне життя. Стратегії супроводу підштовхують до осмислення і прийняття минулого з подальшим включенням набутого під час випробувань досвіду в загальну історію власного життя. Надалі забезпечується все більш адекватна оцінка теперішнього життя та бачення нових можливостей підвищення рівня психологічного благополуччя.

Отже, посттравматичний період, як і будь-який інший період життя людини, може і має бути періодом підвищення рівня психологічного благополуччя. Коли людина відновлює смак до життєтворення, коли наважується на певні зміни у власному

теперішньому і починає панорамніше бачити майбутнє, до неї повертається задоволення від повсякдення. Щоденно творячи власне життя, вона набуває безцінний досвід у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого.

Військові, для яких воєнні травми виявилися найтяжчими, базовими способами підвищення психологічного благополуччя вважають підтримку з боку рідних і близьких людей (сім'ї і товаришів по службі); заглиблення в роботу, підвищення відповідальності за підлеглих. Для тих військових, для кого найбільш жахливою травмою під час перебування на фронті стала зрада, втрата близьких стосунків унаслідок невірності дружини, неможливість бачитися з дітьми після розлучення, способом досягнення психологічного благополуччя стає пошук опори в самому собі, робота над собою, саморозвиток. У військових, які найтяжчою травмою у своєму житті вважають смерть батьків, способами підвищення рівня психологічного благополуччя є активна допомога рідним, які теж переживають втрату, підвищення відповідальності за власний особистісний і професійний розвиток, за нові життєві цілі і смисли. Серед додаткових способів підвищення рівня власного психологічного благополуччя військові називають активний і пасивний відпочинок у різних його формах (спорт, фізичні навантаження, подорожі, книжки, фільми, навчання) та молитовні і медитативні практики.

Порівняння учасників бойових дій з населенням України під час карантину показало, що залежно від складності життєвої ситуації, її сприймання як травматичної чи нетравматичної популярність певних способів досягнення психологічного благополуччя змінюється.

Базовими способами збереження і підвищення психологічного благополуччя в карантинних умовах є такі: самозаохочення до різноманітних видів творчої діяльності залежно від схильностей людини (малювання, вишивання, фотографування, спів, танці); організація активного і пасивного дозвілля та активізація спілку-

вання (он- і офлайн); створення режиму повної зайнятості завдяки зануренню в роботу чи навчання.

Джерелом ресурсів для травмованої, виснаженої людини може бути соціально-психологічний супровід, агентом якого є близька людина, спеціаліст або група. Способи організації супроводу – це безпосередня та опосередкована підтримка реципієнта; практики взаємо- і самопідтримки. Показником ефективності супроводу можна вважати зростання рівня психологічного благополуччя супроводжуваного.

Основними стратегіями травмочутливого соціально-психологічного супроводу є:

(1) комунікативна стратегія, спрямована на відновлення довіри, взаєморозуміння, подолання відчуження, формування почуття єдності з групою;

(2) стратегія зміни ставлення до травматизації, спрямована на формування ставлення до пережитої травми як до ресурсу, що передбачає спільні (прямі і непрямі) переінтерпретації життєвих випробувань та пошук нових ціннісно-сміслових орієнтирів;

(3) стратегія фасилітації само- і взаємодопомоги, спрямована на підвищення самостійності і відповідальності постраждалої людини, її вірності власним життєвим орієнтирам, на організацію ресурсної взаємодії з оточенням;

(4) стратегія сприяння самореалізації, спрямована на підвищення уваги до саморозвитку людини, до більш глибокого пізнання власних схильностей, здібностей, обдарувань, на розвиток творчого ставлення до життя (професії, стосунків, пріоритетів), на реалістичне проектування майбутнього.



## Післямова

Зовнішній світ цілком нейтральний щодо нас. Він не створює навмисно якихось особливо складних проблем, непрогнозованих обставин, не стає небезпечнішим щороку і щодесятиріччя. Йому немає діла до людей і їхніх нещасть. І все ж ненадійні, нестерпні, украй стресогенні умови життя, на які так емоційно нарікають сьогодні, – реальність. Як це може бути?

Усі наші складності і страждання, радості і перемоги виникають унаслідок контакту, взаємодії людини із зовнішнім світом, стають результатом наполегливих спроб його пізнати, змінити, пристосувати під свої потреби. Без діалогу зовнішнього і внутрішнього світів, без їхніх взаємних проєкцій і перетворень ніхто з нас не в змозі побудувати власний, унікальний і неповторний життєвий світ, досягти бажаного психологічного благополуччя.

Шлях людського життя не може бути одноманітним, однорідним, цілком безпечним або таким, що складається із суцільних ризиків і напастей. Життя різнобарвне, і чорні й білі смуги – не лише метафора.

Як цілком слушно зауважує Микола Миколайович Слюсаревський, «психологічна безпека “перебуває” на перехрещуваннях меж внутрішнього і зовнішнього, особистісного і середовищного. Її породжує (конструює, підтримує або руйнує) взаємодія суб’єкта із середовищем» [Слюсаревський, 2020, с. 17]. Така жадана психологічна безпека людини – це стан, що залежить від ситуації, в яку потрапила людина. Але не лише від неї. Наша безпека «вод-

ночас залежить і не залежить від людини» [там само, с. 21]. Тому сподіватися, що настануть кращі часи і тоді ми вже подумаємо про психологічне благополуччя, марна справа.

Творчі, антикрихкі особистості, схильні до посттравматичного зростання, не потребують жорсткого моделювання майбутнього благополуччя. Їм не потрібно все наперед детально розраховувати, передбачати, планувати, бо вони витримують непередбачувані несподіванки. Для них важливо вміти щоразу модифікувати власні стратегії життєпобудови відповідно до різноманітних випадковостей, як позитивних, так і негативних.

Життєві шляхи людей, що акумулюють набутий досвід, складаються, як печворк, з різноманітних, різнобарвних, інколи травматичних ситуацій, що задають певний маршрут. З таких «клаптиків» життєвої території вимальовується ландшафт життєтворення, який завжди має певні ціннісно-змістові характеристики та особливий вектор руху.

Деякі з ландшафтів зовсім несхожі між собою і виникають унаслідок пережитої травми, а деякі за ціннісними уподобаннями та практиками життєпобудови людини подібні один до одного і з певними варіаціями повторюються на різних вікових етапах. Така мозаїка ландшафтів у кожній особистості має свої особливості, ритми, поступово складаючись у цілісну картину життя загалом. Стабільність ландшафту забезпечується усвідомленням власного життя у всіх його часових вимірах та пріоритетною на певний період траєкторією життєтворення.

Щоб визначити життєві ландшафти військових, які були на фронті і повернулися в мирне життя, ми вивчали їхнє ставлення до пережитих травм, рівень усвідомлення і прийняття ними набутого травматичного досвіду, практики життєтворення в теперішньому, особливості бачення майбутнього. Ми звертали увагу на домінантні цінності, навколо яких розгорталися життєві історії.

Тематика посттравматичних наративів учасників бойових дій виявилася дуже різною. Це були не тільки травми, пережиті на

війні, а саме загибель побратимів, власні контузії і поранення, загибель цивільних, у тому числі і дітей, унаслідок бойових дій противника. Трагічно переживалися і втрата взаєморозуміння з близькою людиною, брак підтримки з боку рідних, зрада, розпад сім'ї, заборона бачитися з дітьми після розлучення. Були й історії життя, у яких ішлося про горе втрати батьків, інших членів сім'ї. Чимало військових достатньо глибоко усвідомили наслідки пережитого, а декому поки що не вистачило часу і сил для інтерпретації травматичного досвіду, включення його як складової в загальну життєву історію. Встановлення причинно-наслідкових зв'язків між минулим і теперішнім, безумовно, вплинуло і на рівні осмислення майбутнього.

Аналіз основних життєвих цінностей учасників бойових дій показав, що кожна така ціннісна домінанта в життєвій історії задає траєкторію подальшого руху у власне майбутнє. Найбільш поширеною виявилася траєкторія, яку спрямовує домінантна цінність життя як такого. Далі йде цінність близьких стосунків, потім – цінність безкорисливого служіння іншим людям, цінність саморозвитку і, нарешті, цінність кар'єри.

Серед ландшафтів життя одним з найпоширеніших для учасників бойових дій виявився екзистенційний. Це свідоцтво незгаслої актуальності травми та недостатньої готовності прийняти, інтегрувати пережите. Тривалість руху цим ландшафтом, на нашу думку, залежить від характеру травми, сили травмування, ресурсу життєстійкості, наявності чи браку підтримки з боку оточення. Людина затримується на некомфортній, болісній екзистенційній території стільки часу, скільки потрібно для переосмислення травматичного досвіду та усвідомлення нових можливостей, перспектив, горизонтів, що відкриваються в постжитті.

Не менш поширеним є комунікативний ландшафт посттравматичного життєтворення, який виникає після перебування в межах екзистенційного ландшафту. На комунікативній життєвій території учасники бойових дій прагнуть відновлення довіри,

співзвуччя, взаєморозуміння, шукають однодумців, цінують взаємну підтримку, стають більш відкритими і толерантними. Дехто вибудовує для себе ландшафт служіння, якщо головним мотивом життєвої історії стає діяльність, яку вони обирають не заради слави чи грошей, а заради прагнення захищати свою країну. У тих випадках, коли в центрі уваги людини особистісне зростання, самовдосконалення, вона обирає ландшафт саморозвитку. Найменш поширеним виявився прагматичний ландшафт, який фіксувався у тих учасників дослідження, травми яких були не дуже глибокими і стосувалися побутових та службових негараздів чи наслідків ДТП.

Важливо відмітити, що людина ніколи не повертається до того самого життєвого ландшафту, який проживала до травми, навіть якщо дуже цього хоче. Після проходження екзистенційної життєвої території її «старий новий» ландшафт уже важко впізнати. Він набуває відчутних змін, ускладнюється, збагачується додатковими вимірами людяності, моральності, духовності. Щоправда, пережита травма далеко не завжди сприяє подальшому особистісному зростанню. Буває, що додаткові виміри колишнього ландшафту розгортаються в реєстрах відчуження, зневіри, байдужості. Тоді без тривалої підтримки і допомоги, без професійно організованого соціально-психологічного супроводу не обійтись.

Що показало дослідження теперішньої фантазмагоричної повсякденності на тлі пандемії COVID-19? На що схожий малюнок поверхні нашого сьогоденного життя, який називають його текстурою? Як відбувається травматична життєпобудова в цих неординарних умовах?

Стало очевидним, що значущі події, до яких можна віднести пандемію, викликають у людини цілий комплекс сильних реакцій як на рівні організму, так і на рівні особистості. Мобілізація, якою б сильною вона не була, не може тривати довго. Вона зазвичай змінюється зниженням напруженості, спрямованим на мінімізацію негативного впливу. Евокативний потенціал негатив-

них подій, тобто потенціал викликання емоцій, переживань, що забезпечують швидкість та ефективність реагування на загрозу, для різних людей є дуже різним.

За нашими даними, текстура повсякденності сплетена з таких взаємопов'язаних аспектів: із життєвої ситуації, яку людина певним чином сприймає, оцінює, переживає; зі змін у житті, які проявляються в особливостях переосмисленого минулого, оновленого теперішнього і більш-менш прогнозованого майбутнього; із ціннісно-сміслових характеристик життя, що проявляються у відповідних життєвих ландшафтах.

Підтвердилася гіпотеза, згідно з якою новий життєвий досвід, що його людина набуває під час карантину, більшість людей сприймає як екстраординарний, абсолютно несхожий на будь-який попередній. Така унікальність індивідуальних переживань супроводжується не менш унікальним почуттям спорідненості, спільності з усіма мешканцями планети Земля, що опинилися у схожих загрозливих обставинах.

Майже половина учасників наративного дослідження оцінює життєву ситуацію помірковано, намагається бачити як позитивні, так і негативні сторони нової повсякденності. Решта респондентів більш категорична у своїх оцінках, особливо це стосується жінок. Чоловічі оцінки ситуації більш розсудливі і зважені. Крім наймолодшої вікової групи (юнацтво), решта вікових груп (молодість, зрілість, пізня зрілість) ситуацію найчастіше оцінюють як негативну, і ця негативність зростає разом із зростанням віку респондентів. Що ж до оцінки унікальності ситуації, то найбільше належає на цьому юнацтво, тоді як старші учасники дослідження часто знаходять аналоги досвіду карантину і різних колізій у своєму минулому житті (декрет, монотонний догляд за малою дитиною, тривале перебування в лікарні, у полярній експедиції тощо).

Важливим маркером текстури повсякденності стають зміни, які людина вносить у власне життя під впливом карантинної ситуації. Майже половина респондентів живе у вузькому за масш-

табами теперішньому, зосереджується на одному життєвому контексті. Унаслідок цього нові зв'язки між допандемічним минулим, пандемічним теперішнім і постпандемічним майбутнім не встановлюються. Особливо це стосується чоловіків. Найбільш спрощеною виглядає текстура повсякденності в юнацькій групі. З роками ця текстура стає все більш складною, щільною, а теперішнє включає все більше життєвих контекстів, набуває ширшого масштабу.

Наступний маркер текстури повсякденності – прогнозування людиною динаміки подій у посткарантинному житті, бачення, планування, оцінювання власного майбутнього. Як не дивно, але майже половина респондентів вважають, що пандемічне теперішнє ніяким чином не вплине на їхнє майбутнє. Вони не готові усвідомити невідворотність і неминучість змін, що, з одного боку, свідчить про гостроту травматичних переживань, а з другого – про брак життєвого досвіду. Трохи більше половини людей бачать впливи, які охоплюють і сьогоднішнє, і більш-менш віддалене майбутнє. Щоправда, оптимістів серед них виразно більше, ніж песимістів, особливо серед жінок і молоді. І це знову наводить на думку про силу психологічних захистів людини, спрямованих на збереження картини безпечного і стабільного світу. Хоча не виключено, що ці дані свідчать про досить високий рівень психологічного благополуччя респондентів, який не знижується в умовах пандемії.

Ключовим маркером текстури повсякденності стає ландшафт життєтворення. За цим параметром відмінності між чоловіками і жінками досить відчутні. У чоловіків превалує прагматичний ландшафт, що передбачає концентрацію на роботі, прагнення зберегти звичний рівень життя, прибуток, відволіктися від тривожних інформаційних повідомлень. У жінок натомість переважає екзистенційний ландшафт, що свідчить про відносно гострий травматичний стан і неготовність асимілювати новий досвід.

Найбільш адекватним для підвищення рівня власного психологічного благополуччя стає ландшафт саморозвитку, пошире-

ність якого теж досить висока. Перебуваючи в межах ландшафту саморозвитку, людина сприймає складні життєві обставини як період, виключно корисний для самовдосконалення, набуття нових навичок, засвоєння інноваційних практик.

Порівняння поширеності ландшафтів, характерних для учасників бойових дій і для різних верств населення України, що переживають карантинну ситуацію, демонструє яскраві відмінності. У військових до пріоритетних належать такі ландшафти, як екзистенційний, комунікативний і служіння, у респондентів, що описують власний досвід життя у пандемічній повсякденності, – прагматичний, екзистенційний і саморозвитку. Це свідчить про залежність текстури повсякденності від характеру і тривалості травмування, способів переосмислення минулого, характеру побудови теперішнього, способів прогнозування майбутнього та ціннісно-сміслових пріоритетів.

Переходячи до контурів психологічного благополуччя в посттравматичний період, зауважимо, що людське життя складається з плюсів і мінусів, з відносно щасливих і відносно нещасних періодів, які чергуються між собою. Нерідко буває, що період колишніх страждань, кризових переживань через кілька років чи десятиріч сприймається як дуже яскравий, значущий, наповнений плідними пошуками нових смислів. Ігнорувати значущість негативних переживань, як це прийнято в позитивній психології, – хибний шлях. Що підштовхує нас до конструктивної і ризикованої перебудови власного життя краще, ніж переживання розчарування, зневіри, гніву, болю?

Кожна життєва подія несподівано і неминуче задає людині параметри імпровізацій з власним життям. Саме сміливі імпровізації запам'ятовуються як глибоке почуття задоволеності життям і стан справжнього благополуччя. Готовність виходити із зони комфорту, здатність модифікувати власні рутинні практики, перетворювати сьогодні і в такий спосіб змінювати майбутнє – усе це показники повноцінної життєтворчості. А психологіч-

не благополуччя в цьому контексті стає актуалізацією здатності щоденно творити і перетворювати власне життя відповідно до зовнішніх викликів і власних життєвих домагань.

Учасники бойових дій базовими способами підвищення психологічного благополуччя вважають підтримку з боку сім'ї і товаришів по службі, заглиблення в роботу, підвищення відповідальності за підлеглих; цілеспрямовану роботу над собою, самовдосконалення. Ті з них, для кого найбільючішою травмою стала зрада дружини і розлучення, називають такий спосіб досягнення благополуччя, як пошук опори в самому собі. У військових, що пережили смерть батьків, головним способом досягнення благополуччя стає активна допомога рідним, які теж переживають втрату, турбота про дітей та власний особистісний і професійний розвиток.

Деяко інакшими виглядають способи підвищення рівня психологічного благополуччя людей, що переживають пандемію. Прикметно, що навіть у перші місяці карантину кожен другий готовий боротися за власне благополуччя, не очікуючи кращих часів. Базовими способами підвищення рівня благополуччя виявилися самозаохочення до творчої діяльності, активного відпочинку, нових практик саморозвитку за допомогою вебінарів, онлайн-вистав, концертів, екскурсій, активізація спілкування, навчання, професійної активності.

Тим людям, кому не вистачає внутрішніх ресурсів для збереження психологічного благополуччя у травматичний і посттравматичний період, потрібна соціальна і психологічна підтримка. Її надають близькі люди, спільноти і професіонали: психологи, психотерапевти, соціальні працівники. Ефективною формою підтримки стає соціально-психологічний супровід як медіатор особистісного життєтворення, що передбачає відновлення психологічного здоров'я, життєстійкості, покращення стосунків з оточенням, повнішу професійну самореалізацію.



Успішний супровід сприяє розвитку самопізнання, поглибленню уваги до змін у власному житті, їхніх причин і наслідків, осмисленню власної ролі в життєтворенні. Агентом соціально-психологічного супроводу, спрямованого на підтримку реципієнта, зазвичай є близька людина, спеціаліст, спільнота. Їхня взаємодія відбувається в межах реальної життєвої ситуації, яка накладає свій відбиток на характер взаємодії та її продуктивність. Способами організації супроводу можна назвати пряму, безпосередню підтримку постраждалої людини; опосередковану через спільноти підтримки; практики взаємо- і самопідтримки.

Ефективні стратегії соціально-психологічного супроводу є водночас стратегіями підвищення рівня психологічного благополуччя. Це насамперед стратегія зміни ставлення до травматизації, комунікативна стратегія, стратегія фасилітації само- і взаємодопомоги та стратегія сприяння самореалізації. Кожна з них – це своєрідний спосіб допомогти людині переосмислити й асимілювати травматичний досвід, покращити взаємодію з оточенням, апробувати нові практики самодопомоги, реалістичніше усвідомити власну роль у побудові життєвих перспектив.

Головне, що дає людині соціально-психологічний супровід, – це забезпечення ефективного життєтворення за рахунок більш ресурсної комунікації та прийняття травматичного досвіду у всій його багатозначності. Пробудження бажання змінювати власне життя забезпечує підвищення рівня психологічного благополуччя.

Як пише Нассім Талеб, «життя – це самопожертва і прийняття ризику, і, якщо досвід не має в собі помірної дози першого за наявності другого, життям він не стане» [Талеб, 2018, с. 178].

Вибудовуючи власне життя, людина повсякчас використовує як перетворювальні, так і стабілізаційні практики життєтворення, і пережиті травми та посттравматичні періоди її не зупиняють. Вона ризикує жити на повну, незважаючи ані на тривалу війну з агресором, ані на пандемію COVID-19, ані на фінансову, політичну чи якусь іншу нестабільність.

## Список використаних джерел

Василькова В. В., Басов Н. В. Интеллектуальный ландшафт: концептуализация метафоры. Журнал социологии и социальной антропологии. 2011. Т. 14. № 4. С. 22–40.

Гаврищак, Л., Борисенко, З. Щастя як психологічна категорія. Проблеми гуманітарних наук: Зб. наук. пр. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка. Серія «Психологія». 2019. № 45. С. 39–51. doi: 10.24919/2312-8437.45.196994

Колк Б. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть: пер. с англ. Киев: Форс Украина, 2020. 464 с.

Міщенко О. В. Еволюція сакрального ландшафту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Географічні науки. 2020. № 12. С. 25–31. doi: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-7391/2020-12-3>

Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

Слюсаревський М. М. Психологічна безпека людини в онтологічному та гносеологічному вимірах. Післямова до роботи, відзначеної Державною премією України в галузі науки і техніки. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. Вип. 45 (48). С. 7–26.

Суська О. О. Інституціональність vs проспериті. Про зміни медіа-ландшафту та методологічні лакуни соціології масових комунікацій. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2019. № 1. С. 56–72.

Талєб Н. Н. Рискую собственной шкурой: Скрытая асимметрия повседневной жизни: пер. с англ. Москва: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2018. 384 с.

Талєб Н. Н. Черный лебедь. Под знаком непредсказуемости: пер. с англ. 2-е изд. Москва: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2014. 736 с.

Титаренко Т. М. Життеконструювання особистості у власному життєвому світі. В М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко та ін., Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи. Київ: Талком, 2020. С. 85–101.

Титаренко Т. М. Ландшафти особистісних трансформацій унаслідок травматичного воєнного досвіду. Український психологічний журнал, 2020. 1 (13). С. 209–222. doi: [https://doi.org/10.17721/urj.2020.1\(13\).13](https://doi.org/10.17721/urj.2020.1(13).13)

Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

Черняева Т. І. Ландшафты счастья: эмоциональные основания современного потребления. Известия Саратовского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. Т. 13. Вып. 3. С. 90–94.

Щастя та сучасне суспільство. Львів: Сполом, 2020. 329 с.

Arthur P. Trauma Online: Public Exposure of Personal Grief and Suffering. *Traumatology*. 2009. Vol. 15. № 4. P. 65–75.

Bragin M. Can anyone here know who I am? Co-constructing meaningful narratives with combat veterans. *Clinical Social Work Journal*. 2010. Vol. 38, № 3. P. 316–326.

Brooks S. K, Dunn R., Amlft R., Rubin G. J., Greenberg N. Social and occupational factors associated with psychological wellbeing among occupational groups affected by disaster: a systematic review.

Journal of Mental Health. 2017. URL:<http://dx.doi.org/10.1080/09638237.2017.1294732>

Bruce A., Beuthin R., Shields L., Molzahn A., Schick-Makaroff K. Narrative Research Evolving: Evolving Through Narrative Research. *International Journal of Qualitative Methods*. 2016. Vol. 15, № 1. URL: <https://doi.org/10.1177/1609406916659292>

Caporale G. M., Georgellis G. Y., Tsitsianis N., Yin Y. P. Income and happiness across Europe: Do reference values matter? *Journal of Economic Psychology*. 2009. № 30. P. 42–51.

Carless D. Narrative Transformation Among Military Personnel on an Adventurous Training and Sport Course. *Qualitative health research*. 2014. Vol. 24. № 10. P. 1440–1450. URL: <https://doi.org/10.1177/1049732314548596>

Diener E., Scollon Ch. N., Oishi Sh., Dzokoto V., Suh M. E. Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness Is Not the Sum of Its Parts. *Journal of Happiness Studies*. 2000. № 1 (2). P. 159–176. URL: [http://ink.library.smu.edu.sg/soss\\_research/930](http://ink.library.smu.edu.sg/soss_research/930)

Easterlin R. Life cycle happiness and its sources: Intersections of psychology, economics and demography. *Journal of Economic Psychology*. 2006. Vol. 27. Is. 4. P. 463–482.

Ermischer G. Mental landscape: Landscape as idea and concept. *Landscape Research*. 2004. Vol. 29. № 4. P. 371–383.

Graham C. Happiness and Health: Lessons—And Questions—For Public Policy. *Health Affairs*. 2008. Vol. 27 (1). P. 72–87.

Hartley R. J. Signifying the Place of Unforgettable Memory: Atrocity and Trauma in a Post-Conflict Landscape. *Anthropology Faculty Publications*. University of Nebraska-Lincoln. 2014. URL: <http://digitalcommons.unl.edu/anthropologyfacpub/58>

Hunt N. *Landscapes of trauma. The psychology of battlefield*. London, New York: Routledge, 2020. 220 p.

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (2001) Psychological support: Best practices from Red Cross and Red Crescent programmes, IFRC.

Jones L., Kafetsios K. Assessing adolescent mental health in war-affected societies: The significance of symptoms. *Child Abuse & Neglect*. 2002. Vol. 26, № 10. P. 1059–1080. URL: [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(02\)00381-2](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(02)00381-2)

Kranke, D., Eloersch, J., Dobalian, A. Identifying Aspects of Sameness to Promote Veteran Reintegration with Civilians: Evidence and Implications for Military Social Work. *Health Social Work*. (2019, February). 44 (1). P. 61–64. doi/10.1093/hsw/hly036/5245894

Mcmullin J. Integration or separation? The stigmatisation of excombatants after war. *Review of International Studies*. 2013. Vol. 39. № 2. P. 385–414. doi:10.1017/S0260210512000228

Rodden-Aubut Sh., Tracey J. An Uphill Battle: A Qualitative Case Study of Growth Experiences of Veterans in the Canadian Armed Forces. *Military Behavioral Health*. 2020. doi: 10.1080/21635781.2020.1784324

Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 13–39.

Seligman M. E. P. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: The Free Press, 2011.

Seligman M. E. P. *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press, 2013. 363 p.

Shiyko M. P., Hallinan, S., Naito, T. Effects of Mindfulness Training on Posttraumatic Growth: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Mindfulness*. 2017. Vol. 8. P. 848–858. URL: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0684-3>

Sirgy J. M., Wu, J. The Pleasant Life, the Engaged Life, and the Meaningful Life: What about the Balanced Life? *Journal Happiness Studies*. 2009. Vol. 10. P. 183–196. URL: <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9074-1>

Sirgy M. J. The Psychology of Material Well-Being. *Applied Research Quality Life*. 2018. Vol. 13. P. 273–301. URL: <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9590-z>

Sirgy M. J. The psychology of quality of life. *Hedonistic Wellbeing, Life Satisfaction, and Eudaimonia*. 2 ed. 2012. 621 p.

Woodward, R. Looking at Military Landscapes: Definitions and Approaches. *Contributions to Conflict Management, Peace Economics and Development*. 2014. Vol. 23. P. 139–153. 10.1108/S1572-832320140000023010.

Zikba M., Wiecheж K., Biegacьka-Banaњ J., Mieleьszczenko-Kowszewicz W. Coexistence of Post-traumatic Growth and Post-traumatic Depreciation in the Aftermath of Trauma: Qualitative and Quantitative Narrative Analysis. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00687



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 01.12.2020 р. Формат 60х84 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