

**Титаренко Тетяна Михайлівна,**  
доктор психологічних наук, професор,  
член-кореспондент НАПН України,  
завідувач лабораторії, Інститут соціальної  
та політичної психології НАПН України

## **СПОСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ПЕРЕЖИЛА ТРАВМУ**

*Анотація.* Психологічне благополуччя визначено як готовність особистості до життєтворення, самоздійснення у непередбачуваних умовах. Розглянуто особистісні чинники досягнення благополуччя: комунікативний, просоціальний та інтернальний. З'ясовано базовий спосіб досягнення психологічного благополуччя (формування полівалентного ставлення до травми) та допоміжні способи його підтримання у складних умовах (здатність інтегрувати травматичний досвід; досягати балансу між внутрішньою автономією і навичками взаємодії з оточенням; підвищувати самоефективність).

*Аннотация.* Психологическое благополучие определено как готовность личности к жизнетворчеству, самоосуществлению в непредсказуемых условиях. Рассмотрены личностные факторы достижения благополучия: коммуникативный, просоциальный и интернальный. Определены базовый способ достижения психологического благополучия (формирование поливалентного отношения к травме) и вспомогательные способы его поддержки в сложных условиях (способность интегрировать травматический опыт; достигать баланса между внутренней автономией и навыками взаимодействия с окружением; повышать самоэффективность).

*Summary.* Tytarenko T.M. Increasing personal psychological well-being methods of injury-survives. The purpose of the article: to determine the personal factors of psychological well-being and to offer ways to increase well-being in people who are experiencing long-term injuries.

В результаті дослідження психологічне благополуччя визначено як готовність особистості до варіативності, змінюваності, здатності до відповідального життєтворення. Показано значущість вміння покидати зону комфорту, гнучкості у ставленні до власних планів, здатності модифікувати життєві проекти відповідно до викликів соціуму. Контекст життєтворення передбачає, що задоволена власним життям особистість має адекватно імпровізувати на тему, яку задає життєва подія з усією її раптовістю. Проаналізовано зовнішні і внутрішні чинники досягнення психологічного благополуччя та показано, що вплив внутрішніх, особистісних чинників є більш вираженим. Серед особистісних чинників досягнення психологічного благополуччя виділено комунікативний, що передбачає досягнення необхідного рівня значущого спілкування, формування почуття спільності, причетності до груп однодумців. Показано, що другий чинник – просоціальний – передбачає засвоєння людиною практик незаздрісної уваги до іншої людини, здатності приходити на допомогу іншому. Третій чинник названо інтернальним, оскільки йдеться

*про розвиток внутрішнього локусу контролю, підвищення персональної відповідальності, знаходження нових сенсів, постановку перспективних життєвих завдань. Теоретичне значення роботи полягає в розробці і апробації базового способу підвищення психологічного благополуччя у складних життєвих умовах: стимулюванні зміни ставлення до травматизації з простого, негативного на складне, полівалентне, що передбачає високу ймовірність посттравматичного зростання. Практичне значення дослідження забезпечується розглядом додаткових, допоміжних способів зростання суб'єктивного задоволення власним життям, а саме здатності особистості інтегрувати травматичний досвід, включати його в автонаратив; досягати балансу між внутрішньою автономією і навичками ефективної взаємодії з оточенням; підвищувати самоефективність завдяки активізації відповідальності за власне майбутнє, за подальшу розбудову власного життя.*

*Ключові слова. Психологічне благополуччя, особистість, життєтворення, ставлення до травми, травматичний досвід.*

*Ключевые слова. Психологическое благополучие, личность, жизнетворчество, отношение к травме, травматический опыт.*

*Keywords. Psychological well-being, personality, life-creating, attitude to injury, traumatic experience.*

**Вступ.** На тлі багаторічної воєнної травматизації тематика психологічного благополуччя може здаватися недоречною. І все ж, незважаючи на непрості життєві обставини, а інколи і всупереч ним, кожна людина прагне підвищення рівня наявного психологічного благополуччя. У наших складних умовах може здаватися, що ключовою детермінантою посилення психологічного благополуччя має стати зменшення хронічної травматизації, що передбачає закінчення війни з усіма її негативними наслідками. Водночас екстремальна ситуація, у якій ми всі перебуваємо вже кілька років, є не лише джерелом тотальної травматизації, а й стимулятором громадянської активності, формування політично зрілої нації, екстреного особистісного дозрівання багатьох людей.

**Постановка проблеми.** Найкоротшим шляхом до благополуччя пересічні люди вважають економічний, фінансовий добробут. Чи так це є у контексті психології особистості? Психологи, що сповідують евдемоністичний підхід, розуміють під суб'єктивним благополуччям добре самопочуття і задоволеність власним життям. Якщо це так, то яким чином пережиті травми впливають на перспективи досягнення благополуччя?

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Серед зовнішніх чинників психологічного благополуччя найчастіше виділяють матеріальні. Питання “Чи можна за гроші купити щастя?” є одним із найфундаментальніших в економіці та соціальних науках узагалі, слушно зауважує Г. Кепорел із співавторами [5]. Численні дослідження, що інтенсивно проводяться в межах економічної психології, свідчать, що однозначного причинного зв'язку між рівнем доходу і суб'єктивним благополуччям немає. Цей факт вперше був підтверджений американським професором Ричардом Істерліном, який провів широкомасштабне дослідження у багатьох країнах з дуже різними культурними традиціями. Він чітко довів неоднозначність зв'язку між суб'єктивним благополуччям і економічними обставинами. Коли суспільство тільки починає ставати на ноги, поступово переходячи від скрути до матеріальної забезпеченості, благополуччя зростає пропорційно долатню бідності. Але після досягнення певного економічного порога цей чинник перестає діяти, і зростання рівня задоволеності життям практично зупиняється [7]. І. Дінер та його колеги показали, що зв'язок між прибутком і благополуччям найбільш яскраво виявляється у тих респондентів, які перебувають за межею бідності. Саме ця частина населення має вкрай низький рівень задоволеності життям [6]. Щастя аж ніяк не є товаром і не купується за гроші, хоч інколи здається, що люди використовують гроші, щоб купувати собі щастя [11].

Безумовним чинником психологічного благополуччя є задоволеність людини власним здоров'ям. За результатами проведених досліджень можна констатувати залежність між тим, що саме кожне конкретне суспільство вважає нормою здоров'я чи благополуччя, й індивідуальними оцінками задоволеності життям [8]. Неабияку роль відіграє знання людини про доступність і якість медичної допомоги [11].

**Мета статті:** визначити особистісні чинники психологічного благополуччя та запропонувати способи його підвищення у людей, що переживають тривалу травматизацію.

**Результати дослідження.**

Психологічне благополуччя будемо розуміти як переживання здатності відповідально змінювати, щоденно творити власне життя, набуваючи досвід у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого. Адже коли особистість втрачає смак до творення нового, апробації незнайомого і живе у режимі автоматичного повторення звичного, вона вже не відчуває справжнього задоволення від щоденного існування. Важливою є і готовність покидати зону комфорту, гнучкість у ставленні до власних планів, здатність модифікувати життєві проекти відповідно до викликів соціуму [4].

Контекст життєтворення передбачає, що задоволена власним життям особистість має адекватно імпровізувати на тему, яку задає життєва подія з усією її раптовістю. Готовність імпровізувати з власним життям так, щоб ці імпровізації не призвели до деструктивних наслідків, є неабияким мистецтвом, що передбачає високий рівень особистісної зрілості [ 2].

Дещо подібне розуміння психологічного благополуччя знаходимо у відомій концепції К. Рифф, в якій психологічне благополуччя не зводиться до гедоністичних задоволень і сатисфакцій, а пов'язане насамперед з розвитком і самореалізацією особистості [14]. Крім того, спираємося на ідеї Н. Талеба, який доводить, що життя визначається кумулятивним ефектом низки значних потрясінь, подій, які неможливо прогнозувати. На думку Талеба, 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 мертва [3, с.599].

Дійсно, особистість живе і рухається вперед стрибками, від кризи до кризи, від однієї непрогнозованої, небезпечної ситуації до іншої. І сьогодні, коли ніким не очікувана війна з сусідньої держави призвела до анексії частини країни, тривалих бойових дій в іншій її частині, численних втрат, ми всі опинилися у болісному і небезпечному стані стрибка, майже забувши про передбачуваність і поступовість.

За даними К.Рифф та її послідовників, наявність високих рівнів цілепокладання, особистісного зростання, якісних зв'язків з іншими,

автономії забезпечує благополуччя людей навіть у разі постання небезпечних викликів з боку середовища [14, с. 31]. Пережиті травми можуть слугувати катализатором позитивних зрушень, зміцнення і поглиблення відносин, зміни життєвої позиції, виявлення сильних сторін власної особистості [9].

Психологічне благополуччя прямо не залежать від економічних чинників і 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.

Серед особистісних чинників задоволеності людини власним життям, за нашими даними, чи не найбільше значення має комунікативний. Спілкування, почуття спільності, причетності до певної групи, наявність взаєморозуміння з товаришами, колегами, членами родини підвищують рівень психологічного благополуччя. Слід зауважити, що йдеться зовсім не про кількість контактів в реальному чи віртуальному житті, а про їхню цінність, глибину, значущість для особистості.

Наступним чинником є схильність до просоціальних практик: підтримки, взаємовиручки, безкорисливої допомоги. Вагомість такої активності для підвищення задоволеності власним життям підтверджено експериментально. Людина, зорієнтована передусім на особисту вигоду, власні інтереси без урахування інших, ніколи не досягає високого рівня психологічного благополуччя, хоча і може мати матеріальні успіхи, кар'єрне зростання, визнання тощо. І все одно вона буде незадоволена власним життям, бо відчуватиме конкуренцію, переживатиме заздрість до тих, хто досяг більшого. Ці твердження базуються не лише на психотерапевтичному досвіді. Наявність сильного зв'язку між позитивними емоціями внаслідок надання допомоги іншим, з одного боку, і благополуччям, здоров'ям та довголіттям, з іншого, є цілком доведеною [13].

Ще один внутрішній чинник досягнення психологічного благополуччя базується на інтернальному локусі контролю, що передбачає посилення відповідальності за власне життя. Коли людина не перекладає відповідальність за все, що з нею трапалося, на зовнішні несприятливі умови, на погану підтримку з боку оточення, її здатність наповнювати життя сенсом зростає. Як констатують Т.Кассер і Р.Райан, щастя і задоволеності можна досягти, лише дбаючи про внутрішні цілі [11].

Тепер щодо способів досягнення психологічного благополуччя у наших складних умовах, коли протягом тривалого часу тривають воєнні дії. На перший погляд здається, що вплив негативних зовнішніх чинників на якість життя, переживання внутрішнього задоволення перекриває всі конструктивні можливості самої людини. Але насправді внутрішні чинники, про які йшлося вище, у часи випробувань аж ніяк не втрачають свою силу. Радше навпаки. І психологи мають зробити свій вагомий внесок у розвінчання розповсюдженого журналістами міфу про несумісність травм і психологічного благополуччя.

Кількість досліджень посттравматичного зростання сьогодні у всьому світі стрімко зростає. І тут ми сміливо можемо спиратися не лише на власні багаторічні спостереження і емпіричні дослідження кризових життєвих ситуацій. Навіть учасники бойових дій, яких у США вивчають з початку 90-х років ХХ століття, фіксують наступні позитивні наслідки воєнного досвіду: освоєння більш високих рівнів копінгу, підвищення самоконтролю, самодисципліни, зростання незалежності, розширення планів на майбутнє. І таких ветеранів від 60 до 70%. Люди відчують впевненість, що вони дійсно здатні впоратися з найскладнішою екстремальною ситуацією, подолати будь-які негаразди. Вони говорять про розвиток навичок співпраці, взаємодії з товаришами, про те, що в умовах воєнного часу навчилися більше цінувати життя, бути вдячним за нього.

Ті, хто пережив особливо тяжкі бої, відчують, що стали більш наполегливими і стійкими порівняно з ветеранами, що мали незначний досвід

бойових дій. Через багато років ветерани оцінюють війну як знаковий поворотний момент їхнього життя, що сприяв швидкому особистісному дорослішанню, появі більшої самостійності, соціальної незалежності, поліпшенню стосунків молодих людей з батьками, розкриттю можливостей отримання вищої освіти тощо. Ізраїльські ветерани також говорять про зростання особистісної зрілості, самовпевненості, гідності, формування позитивнішого погляду на життя, більшу задоволеність своєю родиною, розвиток здатності відділяти головне від тривіального [1, с. 65-70].

Отже, базовим способом підвищення рівня психологічного благополуччя є зміна 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 посттравматичні розлади. До стресу можна навчитися ставитися не тільки як до підступного удару, що викликає шок, біль, страждання, ступор, а й 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.

Важливою складовою полівалентного ставлення до травматизації є якомога більш органічне включення пережитого у загальний життєвий досвід. Головне – не розривати минуле, теперішнє і майбутнє, не витіснити пережите, не старатися забути все, що трапилося. З плином часу пережите має бути інакше оціненим, переосмисленим. Завдяки новій інтерпретації травматичних подій відбувається їх інтеграція до життєвого шляху особистості і, відповідно, її автобіографічного наративу.

Наступною складовою полівалентного ставлення до травматизації, що водночас є способом досягнення психологічного благополуччя, є достатній рівень внутрішньої автономії, який врівноважується покращенням комунікації 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 самотійно її надавати іншим.

Наступний спосіб підвищення благополуччя особистості полягає в пошуку шляхів більш повної і реалістичної самореалізації. Люди, які пережили травму, вже не хочуть просто мати роботу, робити кар'єру, отримувати зарплатню, хоча до війни багатьох це влаштовувало. Тепер набагато важливіше знайти себе, розвинути власні здібності, зробити у житті те, що здається важливим, до чого відчуваєш схильність. Отримавши травматичний досвід, людина навчається 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.

### **Висновки і перспективи подальших досліджень.**

Психологічне благополуччя визначається готовністю особистості до варіативності, змінюваності, здатності до відповідального життєтворення. Вплив внутрішніх, особистісних чинників на досягнення психологічного благополуччя є більш вираженим, ніж вплив чинників зовнішніх.

Серед особистісних чинників досягнення психологічного благополуччя слід виділити комунікативний. Підвищення благополуччя навряд чи можливе без значущого спілкування, без почуття спільності, причетності до груп однодумців. Другий чинник – просоціальний – передбачає засвоєння людиною відповідних практик незаздрісної уваги до іншої людини, підтримки того, кому це конче потрібно, здатності не рахуючись з власними інтересами приходити на допомогу іншому. І третій чинник можна назвати інтернальним, оскільки йдеться про підвищення відповідальності особистості на все, що з нею відбувається. Розвиток внутрішнього локусу контролю сприяє пошуку і знаходженню нових сенсів, постановці перспективних життєвих завдань.



Базовим способом підвищення психологічного благополуччя у складних життєвих умовах є зміна ставлення до травматизації з простого, негативного на складне, полівалентне, що передбачає високу ймовірність посттравматичного зростання.

Серед додаткових, допоміжних способів підвищення психологічного благополуччя, зростання суб'єктивного задоволення власним життям слід назвати здатність особистості 1) інтегрувати травматичний досвід, включати його в автонаратив; 2) досягати балансу між внутрішньою автономією і навичками ефективної взаємодії з оточенням; 3) підвищувати самоефективність завдяки активізації відповідальності за власне майбутнє, за подальшу розбудову власного життя.

Перспективи дослідження полягають у пошуку можливостей ефективного соціально-психологічного супроводу постраждалих від воєнних дій у період переходу до умов мирного життя. Планується дослідити типи соціально-психологічного супроводу відповідно до умов і характеру травматизації, виокремити ефективні стратегії сприяння конструктивним особистісним трансформаціям.

### **Список використаних джерел**

1. Осьодло В.І., Зубовський Д.С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи // Український психологічний журнал - 2017, №1(3).- С.63-79.
2. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі / За ред. Т.М.Титаренко.-К. : Міленіум, 2016. – 320 с.
3. Таліб Н.Н. Черный лебедь. Под знаком непредсказуемости.- 2-е изд. /Нассим Николас Таліб ; Пер. с англ. – М., КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2014.- 736 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.
5. 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.
6. 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)
7. 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.
  8. Graham C. Happiness And Health: Lessons—And Questions—For Public Policy // Health Affairs 27, no.1 (2008):72-87.
  9. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward / S. Joseph. – Piatkus, 2013. – 336 p.
  10. Linley P. A. Positive change following trauma and adversity: A review / P. A. Linley, S. Joseph // Journal of Traumatic Stress. – 2004. – Vol. 17. – P. 1121.
  11. Kasser T., Ryan R. A dark side of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration // Journal of personality and social psychology, 1993.- 65 (2).- P. 410-422.
  12. Kolehmainen A. Participation And Understanding Of Health Issues Are More Important Than Income For Happiness. – 2008. URL: [http://content.healthaffairs.org/content/27/1/72/reply#healthaff\\_el\\_32\\_95](http://content.healthaffairs.org/content/27/1/72/reply#healthaff_el_32_95)
  13. Post S. G. Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good // International Journal of Behavioral Medicine. – 2005. – Vol. 12. – № 2. – P. 66–77.
  14. Ryff C. D. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being / C. D. Ryff, B. H. Singer // Journal of Happiness Studies. – 2008. – Vol. 9. – P. 13–39.