

Розділ 10

ОСОБИСТІТЬ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID 19: ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ (ТИТАРЕНКО Т.М.)

- 10.1. Вплив пандемії Covid 19 на повсякденне життя людини
- 10.2. Особливості психологічного часу в умовах пандемічної повсякденності
- 10.3. Прогнозування людиною змін у власному житті після пандемії
- 10.4. Ландшафти життєтворення у пандемічній повсякденності
- 10.5. Способи відновлення психологічного благополуччя комбатантів
- 10.6. Шляхи до психологічного благополуччя у ситуації пандемії
- 10.7. Соціально-психологічний супровід як засіб досягнення психологічного благополуччя
- 10.8. Стратегії травмотутливого психологічного супроводу

Ключові поняття: психологічний час, Covid-19, життя людини, ландшафти життєтворення, відновлення психологічного благополуччя, соціально-психологічний супровід, соціально-психологічна реабілітація, життя після пандемії

10.1 Вплив пандемії Covid 19 на повсякденне життя людини

Життя пересічної людини в умовах пандемії COVID 19 змінилося кардинально. На тлі щоденних тривожних новин з усіх куточків світу людина опинилася перед численними обмеженнями. Закрилися кордони між державами, зупинилися деякі виробництва, хтось втратив роботу, у когось суттєво знизилася доходи а навчання втратило такий важливий компонент живого, безпосереднього спілкування, відбуваючись в он-лайн форматі.

Повсякденне життя, яке було завжди джерелом стабільності, безпеки, передбачуваності, втратило всі ці характеристики, і особистість опинилася без звичних точок опори. У карантинних умовах індивідуальні звички, способи поведінки, прийняті рішення перестали бути справою окремої людини, оскільки тепер від них стало залежати життя і здоров'я тих, хто поруч. Відповідальність за себе і свої вчинки суттєво зросла, і до цього більшість людей були не готові.

Чи є сенс говорити про психологічне благополуччя у таких умовах? Життя кожної людини йде сьогодні, і витратити дорогоцінний час на перечікування складних періодів – помилкова стратегія. Незважаючи на непрості життєві обставини, а інколи і всупереч ним, люди прагнуть благополуччя, сподіваються на нього. І екстремальна ситуація, у якій перебуває одночасно так багато людей, є не лише джерелом тотальної травматизації, а й стимулятором пошуку нових шляхів до збереження і підвищення психологічного благополуччя.

Структура пандемічної повсякденності особистості складається з кількох аспектів. Перший з них – нав'язана обставинами життєва ситуація, яку людина певним чином сприймає, оцінює, переживає.

Новий життєвий досвід, який людина отримує під час пандемії, сприймається більшістю як екстраординарний, несхожий на будь-який попередній. Така індивідуальна унікальність переживань супроводжується не менш унікальним почуттям спорідненості, спільності з усіма мешканцями планети Земля, що опинилися у схожих загрозливих обставинах.

Кожну життєву ситуацію можна сприймати по-різному, і від ставлення до неї залежить, чи збереже людина власне психологічне благополуччя, чи втратить його. Чимало людей бачать у пандемічній ситуації лише негативні аспекти, підкреслюють їх, говорять про перебування у страшному сні, у матриці, з якої немає виходу. Інші теж вдаються до крайнощів і бачать лише позитиви, наприклад, говорять про велику незаплановану відпустку, яку так цікаво переживати.

Подивимось на гендерні відмінності у оцінках пандемічної ситуації. Зазвичай жінки більш виразні у своїх оцінках: вони частіше дають суто позитивні чи суто негативні оцінки, а зважених оцінок у них менше. Чоловіки ж розглядають ситуацію більш спокійно і раціонально. Вони схильні бачити як позитивні, так і негативні аспекти нової пандемічної повсякденності.

Можна виділити і вікові відмінності сприймання пандемічної повсякденності. Юнаки частіше підкреслюють новизну отриманого досвіду і оцінюють ситуацію трохи позитивніше за решту вікових груп. Молодь загострює увагу на актуальних особистих проблемах і додає тривогу не лише за себе, а за весь навколишній світ. Люди зрілого віку дають розгорнуту, комплексну оцінку ситуації, наводять як негативні, так і позитивні аргументи. Представники старшого покоління усвідомлюють себе у групі ризику і у більшості своїй оцінюють карантинну ситуацію як виключно негативну.

Переважає більшість людей аналізують непрості життєві обставини, в яких вони опинилися і не можуть змінити. Найбільш адекватними є зважені оцінки складної пандемічної ситуації, які враховують і позитиви, і негативи. Наприклад, пишуть, про складності з дистанційною роботою, нестачу спілкування в реалі, але водночас знаходять більше часу для навчання, сімейних прогулянок, спілкування з власними дітьми.

Оцінка складних життєвих ситуацій має бути різнобічною, комплексною, зваженою. Люди, які готові відмовитися від полюсного, суто емоційного сприймання життєвої ситуації, в якій вони опинилися не за

власною волею, як однозначно руйнівної, негативної чи однозначно ресурсної, позитивної, мають більше шансів зберегти бажаний рівень психологічного благополуччя.

10.2. Особливості психологічного часу в умовах пандемічної повсякденності

Наступний аспект, з якого складається структура пандемічної повсякденності, крім ситуації, яку людина оцінює і переживає, це реальні зміни, які вона вносить у власне життя. У власному теперішньому як періоді психологічного часу людина або намагається залишити у власному житті все, як було раніше, або вносить певні зміни у своє повсякдення.

Осмилення теперішнього життя передбачає поточну оцінку досвіду, що набувається тут і тепер, у межах карантинної ситуації, та реальних поведінкових проявів, дій і вчинків. Важливо, наскільки людина готова вносити зміни у різні контексти свого життя: значущі і другорядні, персональні і такі, що стосуються інших людей, груп і спільнот (сім'ї, колег, держави, людства).

Кожна людина, що опиняється у скрутних обставинах, по-різному сприймає час свого життя. Масштаб її теперішнього часу може бути вузьким, середнім чи широким. Цей масштаб визначається змістом, кількістю, взаємопов'язаністю різних життєвих контекстів, які людина тримає у центрі уваги.

Масштаб теперішнього вузький, коли людина осмислює лише один індивідуальний життєвий контекст. Найчастіше у сучасних умовах це контекст, пов'язаний з пандемією. У різних людей смислова наповненість контексту може бути різною. Наприклад, одна людина усвідомлює і активно обговорює насамперед контекст небезпеки пандемії для її життя та життя її близьких. Інша людина зосереджується на проблемах, що виникли на роботі у зв'язку з пандемією. І обидві ніби забувають про пережите у минулому, про плани на майбутнє, про розваги, друзів, стосунки тощо. Їхнє вузьке пандемічне теперішнє існує окремо, відірвано від інших часів життя.

Масштаб теперішнього середній, коли людина аналізує не лише один індивідуальний життєвий контекст, а й більш широкі економічні, соціальні, медичні, екологічні контексти пандемії. Вона бачить окремі зв'язки свого теперішнього з пережитим у минулому досвідом або намагається зрозуміти, як її сьогоднішня вплине на майбутнє, що настане після пандемії. Вона проводить аналогії між карантинною ізоляцією і зовсім інакшою ізоляцією від близьких під час перебування в АТО /ООС. Інколи вона аналізує роль влади у перебігу карантину чи розмірковує про вітчизняну медицину з її проблемами.

Масштаб теперішнього широкий, коли людина включає у аналіз власного життя чимало контекстів крім пов'язаних з пандемією. Вона порівнює сьогоднішній досвід з війною, «лихими 90-ими», Чорнобильською трагедією. Вона чітко відстежує причинно-наслідкові зв'язки між пережитими у минулому життєвими ситуаціями, теперішніми викликами, власними вчинками, рішеннями, планами. Саме такий масштаб теперішнього забезпечує

людині збереження власного психологічного благополуччя і створює можливості для його підвищення.

На жаль, практично половина мешканців України живе у вузькому, позбавленому динаміки теперішньому часі. Ці люди надмірно фіксуються за одному пандемічному контексті, ніби забуваючи про інші сторони життя. Їхній рівень психологічного благополуччя досить низький.

Приблизно третина людей перебуває у межах середнього за масштабом теперішнього і сприймає самоізоляцію як комфортні умови для улюблених занять. Те, що багато робочого часу тепер проводиться в Інтернеті, вони сприймають не лише як негативний чинник, а й як появу нових навичок самопрезентації, спілкування, обміну інформацією.

І хоча людей, які живуть у широкому за масштабами теперішньому, небагато, саме вони зберігають і підвищують власний рівень психологічного благополуччя. Вони пам'ятають, що в їхньому місті не стріляють, що вони мають дах над головою, тоді як багато людей на окупованих територіях позбавлені власної оселі. Вони щасливі, що діти піклуються про них, що є можливість працювати у тій сфері, яку вони люблять. І вони готові надавати психологічну підтримку і допомогу тим, хто її потребує.

Чоловіки частіше зосереджуються лише на одному життєвому контексті, коли характеризують зміни, що відбулися в їхньому житті, ніж жінки. Вони переживають з приводу втрати прибутку, або скаржаться, що їх напружує побут. Жінки більше звертаються одночасно до кількох життєвих контекстів. Вони впорядковують свою оселю, займаються дітьми, намагаються бути ефективними в онлайн-роботі. Жінки частіше звертають увагу на далекі від пандемічного контексти та готові осмислювати причинно-наслідкові зв'язки між власним теперішнім, минулим і майбутнім.

Вік теж впливає на сприймання власного теперішнього. Найбільш спрощеною виглядає актуальна текстура пандемічної повсякденності у юнаків, покращуючись з роками. Це дає змогу висловити припущення щодо значущості багаторазових переосмислень наслідків численних випробувань, катаклізмів, кризових ситуацій.

Щоб розширити масштаб сприймання і переживання часу власного життя, необхідно аналізувати, як вдавалося долати кризові ситуації, що були у минулому, який позитивний досвід був винесений з колишніх випробувань. Потім бажано відшукати аналогії з сьогодишньою пандемічною ситуацією і спробувати передбачити, як вона вплине на власне майбутнє, як карантинні обмеження і страх захворіти будуть згадуватися через кілька років.

Найважливіший акцент у роботі з власним часом життя – думати про те, що можна зробити вже тепер, щоб пандемія перестала сприйматися лише як потужний обмежувач свободи, як загроза життю і здоров'ю. Сприяти тому, щоб між власним минулим, теперішнім і майбутнім з'явилися логічні зв'язки, щоб вільний плин психологічного часу відновлювався, щоб надмірні фіксації на одному життєвому контексті долалися.

10.3. Прогнозування людиною змін у власному житті після пандемії

Серед аспектів пандемічної повсякденності особистості, крім вже проаналізованих особливих життєвих обставин та способів осмислення власного теперішнього значне місце посідає прогнозування людиною періоду після пандемії.

Найчастіше люди думають, що їхнє теперішнє ніяк не вплине на майбутнє. Це свідчить про недостатнє осмислення нового досвіду та його травматичність. Чимало і таких, які про майбутнє взагалі воліють не думати. Така позиція є непрямим свідченням досить значного рівня травматизації і, відповідно, невисокого рівня психологічного благополуччя.

Водночас певна група людей вважає, що карантин позитивно вплине на майбутнє, стане точкою відліку нового етапу життя, в якому інші люди стануть більш значущими, ніж сьогодні. Такий оптимізм свідчить або про досить високий рівень психологічного благополуччя, або про неготовність бачити складну коронавірусну реальність.

Є і такі, хто підкреслює негативний вплив теперішнього на майбутнє, говорять про погіршення емоційного стану і потребу у розрядці, про небажані зміни у планах на відпочинок. Деякі говорять про майбутні складності з пошуком роботи, особливо для молоді, або про те, що у держави не вистачить грошей на пенсії.

Між чоловіками і жінками в описах власного майбутнього є відмінності. Жінки набагато рідше схиляються до думки про незалежність теперішнього і майбутнього одне від одного. Найбільш розповсюдженим серед жінок є позитивне бачення майбутнього, його певна ідеалізація. Жінки дуже сподіваються більше розвиватися у професійному плані, більше мандрувати, прискорити темпи саморозвитку, покращити стосунки. Негативних оцінок майбутнього у жінок зовсім мало. Хоча вони і тривожаться за майбутні події, все ж вважають, що знайдуть способи подолання майбутніх проблем.

Чоловіки менше, ніж жінки, готові дивитися у свій завтрашній день. Кожен другий з них стверджує, що їхнє теперішнє ніяким чином не змінить майбутнє. Це може свідчити про надміру високий рівень інтернальності, коли реальні життєві обставини ігноруються, або про відносно високий рівень травмування і неготовність асимілювати складний сьогоднішній досвід. Дехто знаходить позитивні впливи теперішньої дистанційної праці на майбутнє і сподівається, що надалі буде легше домовлятися з керівництвом щодо тимчасової відсутності в офісі. Інші вважають, що у майбутньому, навіть тоді, коли вже не треба буде думати про уникання ризиків, їм стане у нагоді сьогоднішня розробка нових каналів комунікації з потенційними замовниками. Негативних прогнозів у них небагато.

Простежуються відмінності між юнацтвом, молодістю, зрілістю і пізньою зрілістю у баченні посткарантинного майбутнього.

Найчастіше вважають, що особистісне теперішнє ніяк не вплине на майбутнє, насамперед юнаки і люди пенсійного віку. Причини такої впевненості вочевидь різні: якщо у юнаків такі твердження виникають

внаслідок браку життєвого досвіду, то у літніх людей ці переконання є результатом короткочасних життєвих перспектив, коли людина обирає жити сьогоднішнім днем і не загадувати далеко наперед.

Наявність позитивного впливу теперішнього на майбутнє найчастіше підкреслюють оптимістичні молоді люди, а найрідше – скептичні представники групи пізньої зрілості. За розповсюдженістю думок щодо негативного впливу сьогодення на майбутнє всі вікові групи мало відрізняються одна від одної. Можна лише констатувати, що песимістів найбільше у старшій віковій групі, а найменше – серед юнацтва.

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.

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 ресурсів для того, щоб усвідомити і прийняти суперечливі аспекти коронавірусного сьогодення.

10.4. Ландшафти життєтворення у пандемічній повсякденності

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 смисловим наповненням, пріоритетним напрямком руху, стратегіями поведінки та планування майбутнього.

На відміну від життєвого шляху ландшафт має більш локальний масштаб і не зазіхає на охоплення цілісної історії життя людини. Однією з ключових особливостей ландшафту є тривалість перебування особистості на даній території життя. Ландшафти змінюються тоді, коли людина опиняється у складній життєвій ситуації, переживає травматичну подію, що провокує ціннісно-смислові переорієнтації, зміну вектору руху.

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 значущі 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 напрямок руху життєвим шляхом буде відповідати актуальним життєвим завданням.

Введення до тезаурусу психологічних понять нового поняття ландшафту 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.

Можна виділити наступні типи життєвих ландшафтів.

- **Екзистенційний.** Панує один життєвий контекст, пов'язаний з пандемією. Життєва ситуація оцінюється як прикра, небезпечна, важка. Майбутнє розглядається у межах домінантної цінності – не захворіти, вижити, не померти.
- **Комунікативній.** Головним є життєвий контекст спілкування з близькими, рідними, друзями. У карантинній ситуації підкреслюється брак живих контактів. У майбутньому в якості пріоритетної цінності виступають значущі стосунки, сім'я, діти.
- **Волонтерський.** Карантинна ситуація не драматизується, оцінюється зважено. Зміни в житті пов'язані з переорієнтацією на допомогу стареньким пенсіонерам, лікарям, медичним працівникам. Основна цінність – більше зробити для людей.
- **Саморозвитку.** Карантинна ситуація розцінюється як ресурсний період або час випробувань, потрібний для самовдосконалення. Майбутнє планується у межах основної цінності – інвестицій у власний розвиток.
- **Прагматичний.** У карантинній ситуації небезпека сприймається суто раціонально, по-діловому. Підкреслюється насамперед наявність робочих завдань, яких стало більше. Є чіткі плани на майбутнє відповідно до основної цінності – користі нового досвіду.
- **Соцієтальний.** Аналізується чимало соціальних контекстів (економічних, екологічних, політичних) пандемічного сьогодення. Майбутнє планується як час для реалізації основної цінності – збереження людства, очищення планети.

Подивимось, які ландшафти життєтворення розповсюджені у ситуації пандемії.

Пріоритетними виявилися такі ландшафти як прагматичний, екзистенційний, саморозвитку. До них можна віднести три п'ятих людей. Найменш розповсюджений – волонтерський ландшафт, розвиток якого передбачає і чималі особистісні ресурси, і послаблення карантинних обмежень. Динаміка розвитку пандемії показує, що після завершення весняного жорсткого карантинного періоду кількість людей, готових до волонтерської допомоги, починає потроху збільшуватися, хоча цей ландшафт ще не скоро займе ключові позиції у нашій країні.

Екзистенційний ландшафт свідчить про наявність певної кількості людей, які перебувають у відносно 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 сьогодні.

Якщо порівняти ці ландшафти з ландшафтами, характерними для учасників бойових дій, побачимо дещо іншу картину. У комбатантів дві третини вибірки складають такі ландшафти як екзистенційний, комунікативний і служіння. Найменш розповсюджений у ній прагматичний ландшафт, який у пандемічній вибірці, навпаки, займає перше місце.

Виходить, що ціннісно-сміслова конфігурація і векторна спрямованість життя, яке вибудовує людина у складних життєвих ситуаціях, багато в чому залежить від характеру травмування і тривалості перебування у травматичній ситуації. Перебування на війні не закінчується для кадрових військових після повернення у мирне життя, якщо війна і далі триває, як це, на жаль, є у нашій країні. Рівень травмування знижується, але можливості повністю відсторонитися від пережитого немає. Саме тому у військових екзистенційний ландшафт і залишається найбільш розповсюдженим.

Перебування у карантинній ситуації внаслідок пандемії не є таким тривалим, небезпека не усвідомлюється так інтенсивно. З цієї причини 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 у паніку, читаючи тривожні інформаційні повідомлення.

Обравши його, людина підходить до поточних ризиків суто раціонально і вміє цілеспрямовано занурюватися у роботу, незважаючи на несприятливі обставини. Зазвичай вона непогано структурує як сьогодні, так і майбутнє, і вміє досягати поставлених цілей. Віковою групою, в якій цей ландшафт є безумовним лідером, є молодь. Гендер тут теж показовий: це насамперед чоловічий ландшафт, для жінок досить мало характерний.

А от пріоритетно жіночим є екзистенційний ландшафт. Перебуваючи на території цього непростого ландшафту, людина важко переживає всі негаразди, які принесла карантинна ситуація, дуже тривожиться за себе і своє найближче оточення і в якості основної цінності на цей період бачить цінність виживання. Цей ландшафт є найбільш розповсюдженим серед наймолодшої і найстаршої вікових груп, хоча причини його популярності серед юнацтва і представників віку пізньої зрілості, безумовно, різні.

Найбільше сприяє досягненню бажаного рівня психологічного благополуччя ландшафт саморозвитку. Знаходячись у 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. Всі 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.

10.5. Способи відновлення психологічного благополуччя комбатантів

Порівнюючи шляхи до психологічного благополуччя комбатантів і широких верств населення, що знаходяться у пандемічній ситуації, будемо розглядати психологічне благополуччя у контексті особистісного життєтворення. Задоволена власним життям особистість має адекватно і вчасно імпровізувати на тему, яку задає їй життєва подія з усію 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.

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.

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 всі ці цілі суттєво коригувати. Люди, які вірять, що плин їхнього життя залежить насамперед від їх власних зусиль, психологічно благополучніші, ніж ті, хто вірить у владу грошей.

Подивимось на способи подолання руйнівних емоційних станів і підвищення рівня психологічного благополуччя, які найчастіше використовували учасники бойових дій. Складаючи власні життєві історії про пережите, комбатанти описували, як саме вони долають негативні наслідки травматичного досвіду та говорили про підтримку рідних, друзів, побратимів.

Найбільш популярні способи подолання негативних наслідків руйнівного досвіду можна розглядати як базові копінги, що водночас виступають шляхами збереження і підвищення психологічного благополуччя.

Найбільш часто військові описували негативні наслідки воєнних травм. Для них основним копінгом як стратегією подолання наслідків складної ситуації стала підтримка сім'ї, родини, батьків, мами, бабусі, увага і розуміння з боку дружини, дівчини, дітей. Військові писали про сімейний затишок, про значення розрядки, відпочинку з сім'єю.

Не менш важливою у військових є підтримка близьких друзів, товаришів, але насамперед тих, хто був в АТО /ООС; тих, з якими стали сім'єю. Вони пишуть, що саме з побратимами вони почуваються несамотньо, відчувають взаєморозуміння і безпеку. Поранені пишуть про появу нових друзів серед волонтерів і діаспори, які допомагали у лікуванні.

Наступний копінг – занурення у роботу, службу, переживання за свою роту, надання допомоги підлеглим, тим, кого ведуть за собою, мотивують. Офіцери підкреслюють, що підлеглі їм теж допомагають, вчать, як мобілізуватися, долати свій страх у їхній присутності.

І ще один важливий копінг – це опора на самого себе, віра у власні сили, пізнання своїх можливостей, праця над собою, самовдосконалення, усвідомлення своїх цілей і досягнення їх. Людина усвідомлює, що вона хоч і боїться, і переживає, але все ж рухається вперед, робить кроки для перезавантаження, шукає у всьому позитив.

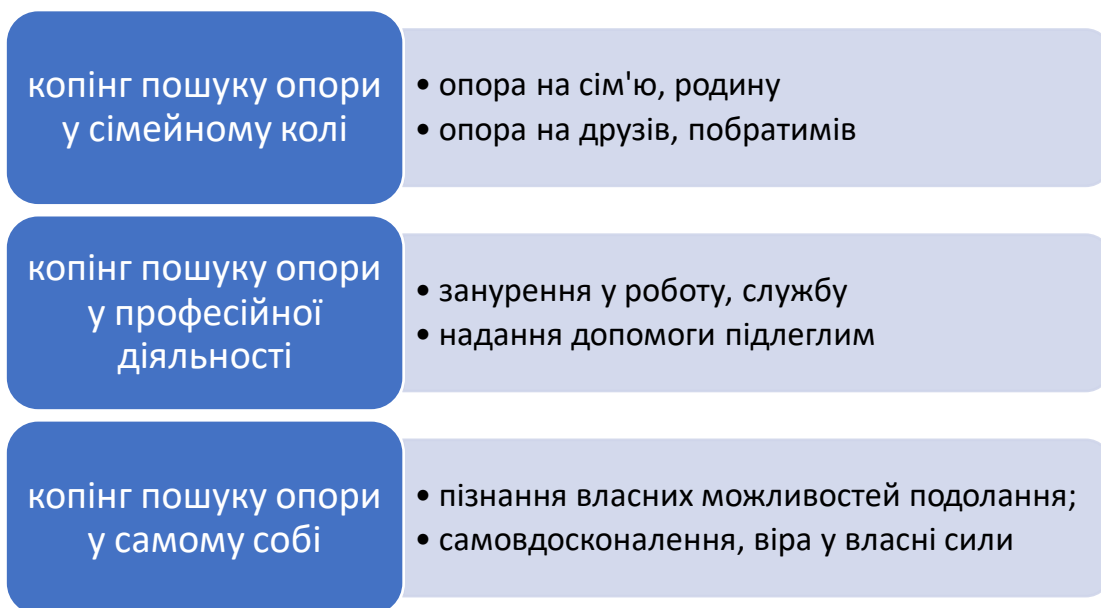


Рис.1. Розповсюджені способи подолання наслідків воєнної травматизації

Для підвищення рівня власного благополуччя військові використовують і різні види активного відпочинку, заняття спортом, фізичну працю, походи в гори, подорожі. Говорять і про більш пасивний відпочинок: читання книжок з саморозвитку, вивчення англійської, перегляд фільмів.

Копінги співучасті, підвищення відповідальності за своїх рідних доповнюються також копінгами підвищення відповідальності за самого себе, за власне майбутнє, що потребує саморозвитку. Зростання усвідомленого ставлення до власного життя сприяє появі нових занять, праці над власними проектами, фізичному, моральному загартуванню, зміні пріоритетів у відпочинку (концерти, театри, музеї).

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

Отже, серед базових способів підвищення власного рівня психологічного благополуччя військові називають отримання підтримки з

боку рідних і близьких людей (сім'ї і товаришів по службі); заглиблення у роботу, підвищення відповідальності за підлеглих; цілеспрямовану роботу з собою, самовдосконалення. Додаткові способи підвищення власного психологічного благополуччя – це активний і пасивний відпочинок у різних його формах.

У військових, які пишуть про сімейну травматизацію під час війни, найбільш розповсюдженим стає пошук опори у 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.

У військових, які пишуть про тяжкі втрати (найчастіше смерть батьків) як про найтяжчу травму, способами підвищення рівня психологічного благополуччя є активна допомога рідним, які теж переживають втрату близької людини. Крім турботи за членів сім'ї, за своїх дітей, способом досягнення психологічного благополуччя після травми стає підвищення відповідальності за власний особистісний, професійний розвиток, за нові життєві цілі і смисли.

10.6. Шляхи до психологічного благополуччя у ситуації пандемії

навантаження

Розглянемо копінги, якими користуються люди, що знаходяться у ситуації пандемії. Для цього подивимось, яким чином вони долають тривогу, страх, самотність, монотонію, нудьгу та інші неприємні стани.

Більше третини людей стверджують, що ніяких негативних емоцій не відчують і тому їм немає чого долати. Деякі з них зосереджуються лише на позитивних моментах, які знайшли для себе у карантинній ситуації, і просто не помічають власної пригніченості чи тривожності, не думають про їх причини.

Серед тих, хто усвідомлює і приймає власні негативні переживання, описує їх у своїх життєвих історіях, найбільш поширені інші копінги як стратегії подолання порівняно з копінгами учасників бойових дій.

Популярною є креативно-дозвіллева група копінгів. Їх мета – подолання напруженості, тривоги, страхів та досягнення спокою, задоволення, врівноваженості, хоча б тимчасового внутрішнього комфорту. Використовуючи ці копінги, людина шукає опори у креативних формах проведення вільного часу, у активних і пасивних видах розваг, різноманітних способах пошуку фану, релаксу.

Люди відчують, як їм допомагають долати тривогу прогулянки у безлюдних місцях, на березі Дніпра, у парку, в лісі. Вони малюють картини, грають на синтезаторі, вишивають, виробляють сувеніри з дерева та зосереджуються на інших формах творчості, які відволікають і заспокоюють. Для отримання позитивних вражень і переключення уваги з невтішних новин часто згадувалися спорт, танці, спів, йога, фільми (серіали, аніме, власні

роліки), читання художньої, теологічної, філософської, психологічної літератури.

Для зменшення страхів, подолання панічних настроїв серед членів сім'ї дехто використовує гумор, іронію, медитативні техніки. Стають у нагоді і домашні тварини (собаки, коти), взаємодія з якими сприяє зняттю напруження та досягненню позитивних емоційних станів. Навіть ті, хто не знаходить у себе жодного з негативних симптомів, все ж користувалися подібними копінгами, говорячи, що роблять це для профілактики.

Копінг спільності – на другому місці за розповсюдженістю. Цей універсальний спосіб самопомоги у складних життєвих умовах спрямований на пошук опори у почутті близькості, що виникає в процесі спілкування. Його мета – насамперед подолання почуття самотності, яке породжує неспокій, тривогу, посилює внутрішнє напруження.

Карантинна ситуація вносить корективи і у сімейне спілкування. Чимало людей по-новому оцінило стан внутрішнього комфорту, який приносить довірча розмова з близькою людиною. Опинившись у ситуації обмеження живого спілкування, багато людей починають дзвонити і писати не лише друзям і близьким, а й людям, з якими дуже рідко спілкувалися.

Наступний за поширеністю – копінг гіперзавантаженості. Цей спосіб самопомоги спрямований на пошук опори у надмірній заклопотаності, зануреності у справи. Його мета – завдяки роботі, постійній зайнятості відволікатися від неприємних вражень, тривожних переживань, невтішних прогнозів щодо розвитку подій.

Людина ховається від тривоги у професійну зайнятість такою мірою, щоб просто не вистачало сил ні на що інше, і вважає роботу універсальними ліками. Дехто всіляко умовляє себе, що йому/їй треба терміново інтенсифікувати навчання, зробити цілу купу невідкладних справ. Наприклад, під час карантину не лише активізує звичну робочу чи навчальну активність, а й розпочинає великий ремонт, влаштовує щоденне ретельне прибирання, ремонтує власне авто, працює на городі, говорячи, що фізичне навантаження заспокоює душу і тіло.

До конструктивних копінгів, що сприяють підвищенню психологічного благополуччя, можна віднести і безпековий. На жаль, він не дуже розповсюджений у нашій країні. Цей копінг спрямований на пошук опори у компетентних джерелах щодо Covid-19 і прискіпливе дотримання всіх медичних рекомендацій, які мають уберегти від зараження. Метою копінгу є крім медичної профілактики також профілактика тривожних і депресивних станів.

Прихильники безпекового копінгу наполягають, що крім особистої гігієни потрібна гігієна інформаційна. Для цього вони ретельно обирають джерела інформації, яким можна довіряти. Цей копінг сприяє зниженню надмірної тривоги за життя і здоров'я членів сім'ї, оскільки людина відчуває, що робить все, що може для убезпечення себе і своїх рідних від зараження.

До неконструктивних копінгів, які не сприяють підвищенню психологічного благополуччя, слід віднести копінг уникання, тобто

ігнорування важливої інформації, введення себе в оману щодо незначущості маскового режиму. Копінг уникання є своєрідним самообманом, адже людина не забуває про загрозливу ситуацію, в якій знаходиться. Вона просто легковажить, намагається ігнорувати цю небезпеку. Одним з варіантів цього копінгу є релігійний, коли людина свято вірить у те, що за неї все вирішать вищі сили.



Рис. 2. Способи подолання негативних емоційних станів

Отже, у ситуації карантину приблизно половина людей виявилася готовою боротися за власне психологічне благополуччя тут і тепер, не очікуючи повернення життя на нормальні рейки у майбутньому.

Поширеним шляхом збереження, а іноді і підвищення рівня психологічного благополуччя у жорстких карантинних умовах є універсальний спосіб самозаохочення до творчої діяльності. Залежно від власних схильностей люди використовували чимало креативних видів діяльності. Це фотографування, малювання, вишивання, вокал, танці, гра на музичних інструментах, зйомки домашнього відео та багато іншого.

Прихильники активного відпочинку наближаються до бажаного рівня психологічного благополуччя за рахунок спортивних занять, довгих прогулянок, автоподорожей. Поборники більш пасивного відпочинку занурюються у книжки і фільми, використовують можливості онлайн-екскурсій по найвідоміших музеях світу чи відкритий доступ до концертів і 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. Знання, що ти не

один, що тебе чують, розуміють, твої почуття поділяють, безумовно, сприяє кращому самопочуттю.

Режим повної зайнятості, якщо ця зайнятість викликає живий інтерес з боку респондента, теж є вагомим способом підвищення психологічного благополуччя. Серед тих, хто просунувся на шляху до більшого благополуччя, є люди, які продовжують повноцінно працювати або навчатися в дистанційному режимі. Це і викладання, і навчання, і консультування на онлайн-платформах, і участь у вебінарах, в організації веб-конференцій, що не виключає можливості насолоджувалися більш глибоким і повноцінним спілкуванням з тими, кого любиш і цінуєш.

10.7. Соціально-психологічний супровід як шлях до психологічного благополуччя

Нерідко буває, що у людини не вистачає внутрішніх ресурсів для досягнення психологічного благополуччя, особливо у посттравматичний період. Вона дезорієнтована, виснажена, і подолавши травму, інколи почувається 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.

Психологічна підтримка сприяє відновленню здатності особистості до життєтворення, що включає готовність до змін, до самотрансформацій, здатність більш конструктивно реагувати на несподіванки, бажання поліпшувати способи самореалізації, відкритість до нових контактів.

Психологічне благополуччя підвищується шляхом переосмислення власного минулого, теперішнього і майбутнього, формування готовності до зважених і відповідальних життєвих виборів, постановки актуальних і оперативних життєвих завдань. Ця робота сприяє втіленню оновлених життєвих проєктів, більш ефективному практикуванню у повсякденному житті. У людини поступово виробляється нове бачення пережитого, складається ставлення до травми як до ресурсу.

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.

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 у собі сили вистояти і переосмислити травматичний досвід.

Важливо, щоб супровід був м'який, ненав'язливий, недирективний. Щоб той, хто супроводжує, вмів відчутти емоційний стан, потреби супроводжувального, зануритися у його буденність. А той, кого супроводжують, поступово відкрився, відчув 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 травмування та актуальний рівень його психологічного здоров'я. Середовищем супроводу нерідко стає групова взаємодопомога тих людей, що пережили подібні 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 у травматичний період життя. Йдеться 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 повірити у можливість нових стосунків.

Структура соціально-психологічного супроводу складається з трьох компонентів. Агентом соціально-психологічного супроводу може виступати 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 необхідно враховувати, оскільки вона завжди впливає на характер взаємодії, її продуктивність.

Основними способами організації соціально-психологічного супроводу є пряма, безпосередня підтримка людини, що забезпечує відновлення після травматизації; опосередкована підтримка через активізацію роботи спільнот, державних і недержавних інституцій, що створює потенційне середовище конструктивних особистісних трансформацій; практики взаємо- та самопідтримки і допомоги, що сприяє поступовому зростанню самостійності і відповідальності особистості за подальший плин власного життя, його перспективи.

Пандемія Covid 19 суттєво прискорила перехід на онлайн навчання, викладання, спілкування. У таких умовах, де 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 зустрічатися зі спеціалістами, можна за допомогою сучасних засобів мобільного відеозв'язку, соціальних мереж, чатів, месенджерів тощо.

Віртуальний соціально-психологічний супровід потребує додаткових компетенцій 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.

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

10.8. Стратегії травмочутливого соціально-психологічного супроводу

Стратегіями травмочутливого соціально-психологічного супроводу є різні способи досягнення однієї мети – забезпечити підтримку людини у її складних переживаннях і разом відшукати шлях до підвищення рівня психологічного благополуччя у тих умовах, що склалися. Будь-яка стратегія супроводу розрахована на досить тривалий проміжок часу і спрямована на використання наявних внутрішніх і додаткових зовнішніх ресурсів для покращення життєвої ситуації і підвищення психологічного благополуччя постраждалого.

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 прояснюється, осмислюється у його зв'язках з сьогоdnішнім днем, з найближчим майбутнім. Виникає розуміння власної ролі у тому, що прийшлося зазнати та подолати. Кожен такий крок потроху повертає людину до життя, створює умови для проектування 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 у 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 у дружньому колі якщо не лідером, то людиною, яку поважають, з якою рахуються, до думки якої прислухаються. А у карантинний період, коли контакти обмежені, саме психологічний супровід може допомогти.

Від того, наскільки людина відновлює довіру до інших, починає знов відчувати співзвучність з 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. 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 у ході супроводу потрібна підтримка, яка полегшує можливість поділитися своїми переживаннями, розказати про пережите, попросити про допомогу. А для інших людей психологічний супровід стає підґрунтям для вироблення навички оберігати себе, власний час і сили від маніпулятивних претензій з боку оточення. Для цього деколи необхідно твердо казати «ні», відмовляти тим, хто зловживає хорошими стосунками і зорієнтований на власну вигоду, не рахуючись ні з ким навколо.

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

Комунікативна стратегія соціально-психологічного супроводу стає важливим ресурсом у щоденних спробах людини зрозуміти себе і тих, хто поряд; відчувати єдність з родиною, громадою, професійною спільнотою; побудувати, налагодити, покращити стосунки з тими, хто входить до значущого оточення.

Серед стратегій супроводжувальної взаємодії використовується *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 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.

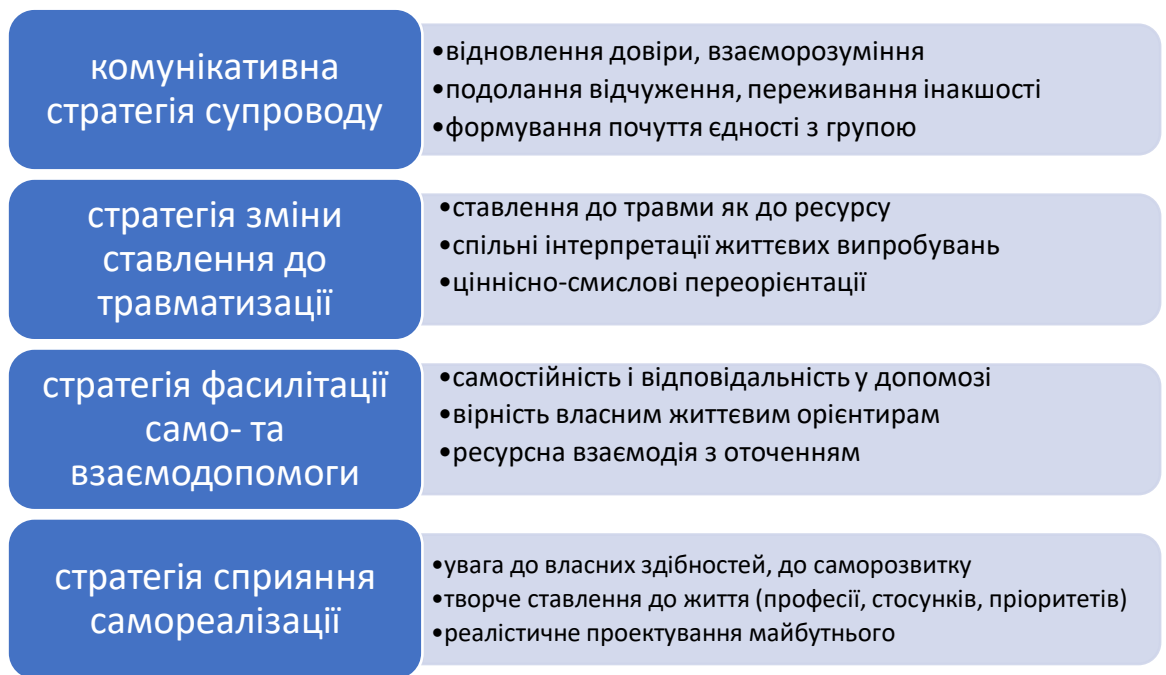


Рис. 3. Стратегії травмочутливого соціально-психологічного супроводу

Варіантом стратегії зміни ставлення до травматизації є стратегія спільних з 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, вміння неодноразово вислуховувати одне і 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, вже у діалозі, поступово 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 непрямої інтерпретації. Щоб розпочати спільні інтерпретації пережитого опосередковано, можна використовувати розповіді інших людей, пости і коментарі у соціальних мережах, літературні і документальні сюжети, зміст яких близький до характеру пережитої людиною травми.

Ще однією стратегією соціально-психологічного супроводу є *стратегія фасилітації само- та взаємодопомоги*. Стратегія сприяє поєднанню самостійності у вирішенні життєвих проблем та вміння підтримувати ресурсну комунікацію з оточенням. Вдало проходячи випробування, людина вчиться приймати життєві рішення все більш відповідально, намагаючись бути вірною власним життєвим орієнтирам. Розвивається здатність цінувати підтримку оточення і вміння вчасно її надавати іншим.

Не менш важлива стратегія підвищення психологічного благополуччя особистості – *стратегія сприяння самореалізації*. Люди, які пережили складні часи, вже не хочуть просто мати роботу, робити кар'єру, отримувати зарплатню, хоча раніше все їх влаштовувало. Тепер важливіше знайти себе, розвинути власні здібності, зробити у житті те, що здається вагомим. Творче ставлення до власних потенцій і здібностей задає реальні горизонти самозмін.

Основними стратегіями травмотливого 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-смислових орієнтирів;

(3) стратегія фасилітації само- та взаємодопомоги, спрямована на підвищення самостійності і відповідальності постраждалої людини, 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, дарувань, на розвиток творчого ставлення до життя (професії, стосунків, пріоритетів), на реалістичне проектування майбутнього.

Висновки

1. Новий життєвий досвід, який людина отримує під час карантину, більшістю сприймається як екстраординарний, несхожий на будь-який попередній. Така індивідуальна унікальність індивідуальних переживань супроводжується не менш унікальним почуттям спорідненості, спільності з усіма мешканцями планети Земля, що опинилися у схожих загрозливих обставинах.
2. Вплив пандемії охоплює наступні аспекти життя людини: 1) наявна життєва ситуація, спровокована карантинном і пандемією; 2) особистісне теперішнє, що розгортається у межах карантину і пандемії; 3) особистісне майбутнє, яке прогнозується після завершення пандемії; 4) вибір ландшафту життєтворення.
3. Травматичний і посттравматичний період, як і будь-який інший період життя людини, може і має бути періодом збереження 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 цінний досвід у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого.

4. Осмислення повсякденного життя залежить від того, яким чином людина сприймає власне теперішнє як період психологічного часу, наскільки вона готова вносити корективи у різні контексти свого життя під впливом пандемії. Таке осмислення передбачає поточну оцінку досвіду, що набувається у межах карантинної ситуації, та змін у поведінці, діях, очікуваннях.
5. Масштаби теперішнього вузькі, коли присвячені лише одному життєвому контексту без включення елементів минулого і майбутнього. Масштаби теперішнього середні, коли людина розподіляє увагу між кількома життєвими контекстами і встановлює окремі зв'язки сьогодення з минулим чи майбутнім. Масштаби теперішнього широкі, коли людина враховує цілу гаму різноманітних контекстів та встановлює численні зв'язки з переосмисленим на його тлі минулим і структурованим майбутнім.
6. Усвідомлення, структурування, оцінювання людиною власного майбутнього після пандемії 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 перебудовах власного життя. Реалізм у прогнозуванні з урахуванням можливих перешкод на шляху втілення планів і мрій сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя.
7. Ландшафт життєтворення є тимчасовою територією особистісних змін, що має свою ціннісно-сміслову конфігурацію, яку вибудовує особистість відповідно до значущих життєвих контекстів. Відносна усталеність, тимчасова структурна і векторна стабільність ландшафту забезпечується рівнем осмислення набутого за певний період життя досвіду, актуальними ціннісними пріоритетами особистості, способами подолання кризових ситуацій, стратегічними життєвими виборами, горизонтом перспектив.
8. Психологічне благополуччя є переживанням здатності відповідально змінювати, щоденно творити власне життя, набуваючи досвід у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого. Благополуччя передбачає здатність особистості конструктивно імпровізувати зі змінами у житті відповідно до травматичної події.
9. Способи відновлення психологічного благополуччя після воєнної травматизації наступні: підтримка з боку сім'ї і товаришів; підвищення професійної активності, підтримка підлеглих; пошук опори у самому собі, усвідомлення власних можливостей подолання наслідків травматизації і подальшого саморозвитку.
10. Способи збереження психологічного благополуччя у карантинних умовах: самозаохочення до творчої діяльності (фотографування, співи, танці, малювання тощо); організація активного і пасивного дозвілля та активізація спілкування (он- і офлайн); створення режиму повної зайнятості завдяки зануренню у роботу чи навчання.

11. Основними способами організації соціально-психологічного супроводу є пряма, безпосередня підтримка людини, що забезпечує відновлення після травматизації; опосередкована підтримка через активізацію роботи спільнот, державних і недержавних інституцій, що створює потенційне середовище конструктивних особистісних трансформацій; практики взаємо- та самопідтримки і допомоги, що сприяє поступовому зростанню самостійності і відповідальності особистості за подальший плін власного життя, його перспективи.
12. Стратегіями травмоутливого супроводу є наступні: комунікативна стратегія, стратегія зміни ставлення до травматизації, стратегія фасилітації само- та взаємодопомоги, стратегія сприяння самореалізації.

Питання для самоперевірки

- 1) Чи є можливість зберігати і підвищувати власний рівень психологічного благополуччя у пандемічній ситуації?
- 2) Охарактеризуйте структуру пандемічної повсякденності.
- 3) Які гендерні і вікові особливості оцінок пандемічної ситуації Ви знаєте?
- 4) Яким чином визначається масштаб теперішнього часу і як його можна розширити?
- 5) Навіщо людині прогнозувати власне майбутнє після завершення пандемії?
- 6) Чи завжди оптимістичні прогнози щодо майбутнього свідчать про високий рівень психологічного благополуччя?
- 7) У чому специфіка ландшафту життєтворення порівняно з життєвим шляхом людини?
- 8) Які типи ландшафтів, характерних для ситуації пандемії, Ви знаєте?
- 9) Назвіть способи подолання руйнівних емоційних станів і підвищення рівня психологічного благополуччя комбатантів.
- 10) У чому особливості копінгів в ситуації пандемії? Які способи досягнення благополуччя бажано використовувати?
- 11) В яких умовах стає можливим ставлення до травми як до ресурсу?
- 12) З яких компонентів складається структура соціально-психологічного супроводу?
- 13) Порівняйте стратегії травмоутливого супроводу, характеризуючи спрямованість кожної з них.

Тестові завдання для самоконтролю

- 1) Думку, що пандемічне теперішнє ніяким чином не вплине на майбутнє, поділяють:
 - а) всі люди;
 - б) невелика частка людей;
 - в) половина людей;
 - г) ніхто не поділяє.

- 2) Оцінками пандемічної ситуації, що сприяють збереженню психологічного благополуччя, є:
 - а) позитивні оцінки;
 - б) зважені оцінки;
 - в) негативні оцінки;
 - г) відсутність оцінок.

- 3) Найбільш адекватним для підвищення рівня власного психологічного благополуччя є наступний ландшафт життєтворення:
 - а) екзистенційний;
 - б) прагматичний;
 - в) комунікативний;
 - г) саморозвитку.

- 4) Базовими способами подолання наслідків воєнної травматизації є:
 - а) відпочинок;
 - б) пошук опори у самому собі;
 - в) пошук опори у комунікації з сім'єю, побратимами;
 - г) професійна активність.

- 5) Ефективними способами подолання негативних станів у пандемічній ситуації є:
 - а) копінг уникання;
 - б) креативно-дозвіллєві копінги;
 - в) копінг спільності;
 - г) безпековий копінг;
 - д) копінг гіперзавантаженості.

- 6) Структура соціально-психологічного супроводу складається з наступних компонентів:

- а) життєва ситуація;
- б) агент супроводу;
- в) спільнота;
- г) реципієнт супроводу.

7) Способами організації соціально-психологічного супроводу є:

- а) практики взаємо- та самопідтримки;
- б) пряма, безпосередня підтримка людини;
- в) зростання відповідальності особистості за власне життя;
- г) опосередкована підтримка через активізацію роботи спільнот.

8) Ефективними стратегіями соціально-психологічного супроводу є:

- а) стратегія зміни ставлення до травматизації;
- б) комунікативна стратегія;
- в) стратегія підвищення стресостійкості;
- г) стратегія фасилітації само- та взаємодопомоги;
- д) стратегія сприяння самореалізації.

Відповіді на тестові завдання.

- 1) В
- 2) Б
- 3) Г
- 4) Б, В, Г
- 5) Б, В, Г, Д
- 6) А, Б, Г
- 7) А, Б, Г
- 8) А, Б, Г, Д

Анотація. Вплив пандемії охоплює наступні аспекти життя людини: 1) наявна життєва ситуація, спровокована карантинном і пандемією; 2) особистісне теперішнє, що розгортається у межах пандемії; 3) особистісне майбутнє, яке прогнозується після завершення пандемії; 4) вибір ландшафту життєтворення. Осмислення повсякденного життя залежить від того, яким чином людина сприймає власне теперішнє як період психологічного часу, скільки життєвих контекстів враховує (масштаби теперішнього вузькі, коли присвячені одному життєвому контексту без включення елементів минулого і майбутнього; середні, коли людина розподіляє увагу між кількома життєвими контекстами;

широкі, коли людина встановлює численні зв'язки з теперішнього з минулим і майбутнім). Реалізм у прогнозуванні майбутнього з урахуванням можливих перешкод на шляху втілення планів і мрій сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя розглядається як переживання здатності відповідально змінювати, щоденно творити власне життя, набуваючи досвід у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого. Благополуччя передбачає здатність особистості конструктивно імпровізувати зі змінами у житті відповідно до травматичної події. Шляхи збереження психологічного благополуччя у карантинних умовах: самозаохочення до творчої діяльності (фотографування, співи, танці, малювання тощо); організація активного і пасивного дозвілля та активізація спілкування (он- і офлайн); створення режиму повної зайнятості завдяки зануренню у роботу чи навчання. Стратегіями травмочутливого супроводу є наступні: комунікативна стратегія, стратегія зміни ставлення до травматизації, стратегія фасилітації само- та взаємодопомоги, стратегія сприяння самореалізації.

Summary. The impact of a pandemic covers the following aspects of human life: 1) the current life situation provoked by quarantine and pandemic; 2) personal present, unfolding within the pandemic; 3) personal future, which is predicted after the end of the pandemic; 4) the choice of the life-landscape. Understanding everyday life depends on how a person perceives his/her own present psychological time, how many life contexts he/she takes into account (the scale of the present is narrow when it is devoted to one life- context without (including elements of the past and the future; medium - when a person distributes attention between several life contexts; wide - when a person establishes numerous connections from the present with the past and future). Realism in predicting the future, taking into account possible obstacles to the realization of plans and dreams helps to increase the level of psychological well-being.

Psychological well-being is seen as the experience of the ability to responsibly change, to create their own lives every day, gaining experience in the field of unpredictable, unexpected, unpredictable. Well-being implies the ability of an individual to constructively improvise with changes in life in accordance with a traumatic event. Ways to preserve psychological well-being in quarantine conditions: self-encouragement to creative activity (photography, singing, dancing, drawing, etc.); organization of active and passive leisure and intensification of communication (online and offline); creating a full-time regime through immersion in work or study. The strategies of trauma-sensitive support are the following: communication strategy, a strategy of changing the attitude to trauma, a strategy of facilitation of self-and mutual assistance, a strategy of promoting self-realization.