

Титаренко Т.М.,
доктор психологічних наук, професор,
дійсний член НАПН України,
головний науковий співробітник
лабораторії
соціальної психології особистості
Інституту соціальної та політично
психології НАПН України
tytarenkotm@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-8522-0894

НАВІГАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ У ТРАВМАТИЧНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ: ЛАНДШАФТИ ЖИТТЄТВОРЕННЯ

Навігація особистості у бурхливому, непередбачуваному воєнному житті, вступаючи у взаємодію з не менш нестабільною внутрішньою реальністю, призводить до відчутних, інколи тектонічних змін оцінок, поглядів, планів, інтерпретацій. Хтось будь що намагається зберегти стабільність, відсторонюючись від реальності, і провокує появу станів деперсоналізації, продукує нові психологічні захисти. Хтось активізує магічне мислення і щосили вірить у чарівне, неймовірне, продукуючи життя «буцімто», абсолютну свободу бажань і ігнорування навколишніх обставин, що відчутно інфантилізує, наражаючи на небезпеку. А дехто ніби завмирає, відкладає життя на потім, на період «після перемоги», що по-своєму гальмує життєтворення.

Водночас конструктивне життєтворення передбачає діалог зовнішнього і внутрішнього у життєвому світі особистості. У цьому діалозі не місце плутанині реальності, фантазій, мрій, удавань. Тут йдеться про актуальну дійсність, про правду, якою б складною вона не була. Життєтворення передбачає готовність до самотрансформацій у особистій, професійній, сімейній та інших сферах з урахуванням зовнішніх викликів і внутрішніх ресурсів, реальних можливостей діяти і обмежень, які накладаються воєнною ситуацією.

Навігаційні орієнтири життєтворення можна поділити на персональний, просторовий і часовий. Персональний спрямований на нове розуміння самого себе, на коригування Я-концепції, просторовий – на створення оновленого комунікативного простору з чітким поділом на «своїх» і «чужих», часовий – на осмислення і прийняття інакших, інших сенсів.

Відповідно до магістрального ціннісно-сміслового вектору, значущого на теперішній час і найближче майбутнє, особистість конструює актуальну територію власного життя. Називатимемо таку тимчасову територію особистісних

змін ландшафтом життєтворення. Життєвий шлях особистості не є одноманітним, однорідним. Історія життя кожної людини, як печворк, складається з різноманітних, різнобарвних «клаптиків» життєвої території, ландшафтів, 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.

Протягом життя ми потрапляємо на різні території, вибудовуємо різні ландшафти. Зміна ландшафтів не відбувається у часи панування бідної на події повсякденності. Буденне, рутинне життя триває у межах одного ціннісно-смислового континууму, поки не настають складні часи.

Відносна усталеність ландшафту життя людини визначається мірою усвідомлення та асиміляції набутого досвіду, співвідношенням минулого-теперішнього-майбутнього, провідною ціннісною траєкторією. Перебування в межах певного ландшафту триває доти, доки обраний вектор руху відповідає актуальним життєвим завданням особистості. Коли ж виникають кризові, екстремальні ситуації, травматичні події, старі цінності перестають задовольняти, а значущі смисли себе вичерпують.

Маємо підстави вважати, що пандемія Covid 19, як і агресія з боку російської федерації, виступили тригером для зміни життєвих ландшафтів багатьох мешканців України. Війна, яка розпочалася у 2014 році, потім пандемія і тепер – повномасштабне вторгнення ворога на нашу територію змінили смислове наповнення життя, примусили людей переглянути свої пріоритети і стратегії поведінки.

Проаналізуємо результати кількох наративних досліджень, спрямованих на визначення найбільш розповсюджених ландшафтів життєтворення. Розглянемо ландшафти як мирних мешканців, так і військових. Вибірка складалась з наступних груп: 91 військового, що брали участь у АТО/ООС; 326 мешканців України, що переживали карантинну ситуацію внаслідок пандемії; 169 мирних мешканців, які описували своє життя у перші місяці повномасштабного вторгнення; 168 військових з великим досвідом участі у бойових діях; 94 мобілізованих, які брали участь в інтенсивних боях на сході України восени 2022 р. Загальна кількість – 848 респондентів.

Порівняємо перші тріади найбільш розповсюджених ландшафтів, характерних для кожній травматичній ситуації.

Розпочнемо з періоду карантинних обмежень під час пандемії, який ретроспективно оцінюється як не дуже травматичний. Насправді життя пересічної людини в умовах пандемії COVID-19 змінилося кардинально, адже зупинилися виробництва, навчання і робота були переведені у незвичний для багатьох он-лайн формат, було скасовано сполучення між країнами, областями, районами, не

працювали поліклініки, непродовольчі магазини, ринки, перукарні тощо. Людина опинилася у стані руйнації звичних стереотипів на тлі реальної небезпеки, невизначеності майбутнього, обмежень комунікації.

У таких умовах найбільш розповсюдженим виявився прагматичний ландшафт життєтворення (22%), представники якого сприймали небезпеку суто раціонально, по-діловому. Вони зосереджувалися на робочих чи навчальних завданнях, збільшували власну завантаженість, що дозволяло планувати майбутнє хоча у деяких сферах. Домінантним був контекст професійної запитаності, робочих успіхів, кар'єрних просувань. І цей ландшафт виявився набагато більш чоловічим, ніж жіночим.

Практично таким же розповсюдженим був екзистенційний ландшафт (21%), у представників якого панівним виявився один життєвий контекст, пов'язаний з пандемією. Вони розповідали про прикромі і небезпеки пандемії, а майбутнє розглядали у межах домінантної цінності – не захворіти, вижити, не померти. Цей ландшафт був відчутно більш характерним для жінок.

Третім за розповсюдженістю несподівано виявився ландшафт саморозвитку (19%), представники якого розцінювали карантинну ситуацію як ресурсний період або корисний час випробувань, потрібний для самовдосконалення. Майбутнє планувалося ними у межах основної цінності – інвестицій у власне вдосконалення.

Порівнюючи тріаду пандемічних ландшафтів з ландшафтами, характерними для учасників бойових дій до гострої фази війни, побачимо іншу картину. У комбатантів дві третини вибірки складають такі ландшафти як екзистенційний (25%), комунікативний (25%) і служіння (18%).

Представники екзистенційного ландшафту майбутнього не бачать зовсім, їхній травматичний досвід залишається недостатньо осмисленим, а зміст життєвої історії концентрується навколо гострих і болісних переживань. Учасники бойових дій, які перебувають у межах комунікативного ландшафту, шукають взаєморозуміння, прагнуть співзвуччя з однодумцями, мріють про відновлення втраченої під час перебування на фронті довіри до близького оточення. Для представників ландшафту служіння характерним є насамперед безкорисливе прагнення захищати країну від ворога не заради слави чи грошей.

Іншу тріаду ландшафтів бачимо у військових під час гострої фази війни восени 2022 р. У військовослужбовців, які мають значний досвід військової служби, найбільш розповсюдженим є соціетальний ландшафт (32%), що свідчить про їх здатність одночасно враховувати кілька значущих соціальних контекстів життя (політичного, економічного, громадянського, патріотичного), які превалюють над індивідуальними. На другому місці – ландшафт турботи (24%), що свідчить про зосередженість на комунікативному, дружньому, сімейному

контекстах, про намагання створити для своїх підлеглих і близьких відносно безпечне середовище. Далі з великим відривом йде ландшафт саморозвитку (13 %), що свідчить про достатній рівень осмислення набутого досвіду, бачення позитивних перспектив, цінність щоденного вдосконалення саморегуляції.

Тріада розповсюджених життєвих ландшафтів військовослужбовців, призваних за мобілізацією, які нещодавно брали участь у бойових діях на сході України, виглядає інакше. Найбільш розповсюдженим є екзистенційний ландшафт (35 %) з усіма його болісними стражданнями, небаченням майбутнього, страхом не дожити до перемоги. На другому місці за розповсюдженістю знаходиться ландшафт турботи (23 %), як і у військовослужбовців з досвідом. І на третьому місці – ландшафт безкорисливого служіння (16 %).

Наостанок подивимось на тріаду ландшафтів життєтворення, характерних для мирних мешканців України у перші місяці гострої фази війни. Основні життєві ландшафти дещо схожі з ландшафтами військових, яких нещодавно вивели на ротацію після дуже інтенсивних боїв. Щоправда, на першому місці у мирних мешканців був волонтерський ландшафт (28 %), який ціннісно нагадує ландшафт служіння військових. Респонденти акцентували увагу на контекстах безкорисливої допомоги армії, територіальній обороні, переселенцям, збільшення власного внеску у перемогу. На другому місці виявився екзистенційний ландшафт (24 %), представники якого описували власні страждання, особливо страх, самотність, безпорадність, бажання вижити без надії на майбутнє. Майже таким же розповсюдженим виявився ландшафт турботи (23,7 %), представники якого були спрямовані на створення максимально безпечного середовища для тих, хто для них є значущим, рідним, близьким.

Тепер коротко розглянемо найтипівші практики самозбереження, практики оздоровчої навігації в екстремальних воєнних умовах, якими користуються мирні мешканці України.

На першому місці виявилися побутові, рутинні практики, пов'язані з задоволенням базових потреб (сон, їжа, гігієна, фізична активність, відпочинок у різних формах від читання, прибирання помешкання до комп'ютерних ігор чи вживання алкоголю). Їх застосовує 56 % респондентів.

На другому місці – практики сімейні, комунікативні, пов'язані з пошуком опори у близьких стосунках, турботою про дітей, батьків, домашніх тварин. Їх використовує 48 % респондентів.

На третьому місці - практики робочі, пов'язані з пошуком опори у професійній діяльності, навчанні, підвищенні кваліфікації, набутті нових компетенцій. Такі практики збереження психологічного здоров'я додають до свого арсеналу 24 % респондентів.

Кожна з практик самопомоги є пошуком опори в собі, своєму оточенні, своїх цінностях, вірі, способах життєдіяльності, формах відпочинку. Зазвичай тільки третина людей використовують одну практику відновлення, решта звертається до двох-трьох способів самопідтримки, які виявили свою ефективність.

Висновки. Нелінійна цілісність, яку відновлює особистість після травматичних подій, надає їй можливість подальшого руху і реалізації креативного потенціалу життєтворення, самоконфігурування.

Ландшафт життєтворення як ціннісно-сміслова спрямованість життя, яку людина вибудовує, багато в чому залежить від характеру травмування, тривалості перебування у травматичній ситуації, можливостей усвідомлення і прийняття набутого досвіду. Людина вибудовує свій життєвий ландшафт відповідно до рівня осмислення ситуації, що склалася, і пріоритетних у таких умовах ціннісних уподобань, життєвих перспектив.

Практики самозбереження і самовідновлення покращують навігацію особистості у найтравматичніших життєвих обставинах. Вони допомагають усвідомлювати набутий під час війни досвід, апробувати нові способи адаптації в екстремальних умовах, підвищувати саморегуляцію складних емоційних станів, підтримувати близьких, забезпечувати їм і собі відносну безпеку, реанімувати власну працездатність. Так підживлюється готовність до самотрансформацій, з'являються конструктивні проекти майбутнього.