



ВОЄННА ПОВСЯКДЕННІСТЬ МИРНИХ МЕШКАНЦІВ УКРАЇНИ: ПРАКТИКИ САМОВІДНОВЛЕННЯ

ТИТАРЕНКО Т.М., доктор психологічних наук, професор,
дійсний член НАПН України

Інститут соціальної та політичної психології НАПН
України, Київ



Війна, якщо вона триває досить довго, поступово перетворюється на специфічну повсякденність, інколи страшну, небезпечну, але впізнавану.

Повсякденність складається з численних повторюваних практик, деякі з яких корисні для збереження психологічного здоров'я, готовності протидіяти ризикам, покращення працездатності, деякі нейтральні, а певні шкідливі.

Практики (стабілізаційні і перетворювальні) є актами щоденної самопідтримки, адаптивними способами турботи про себе.



*Вибірка – 169 респондентів.
132 жінки і 37 чоловіків,
19 регіонів України.*

1. Як війна змінила Ваше життя (стосунки, цінності, види активності)?
2. Що з пережитого під час війни було/є для Вас найбільш травматичним? А що – ресурсним, життєствердним?
3. Яким чином Ви долали і долаєте негативні наслідки травматичного досвіду?
4. Як вплинула війна на Ваше бачення майбутнього (свого власного, сім'ї, країни)?



Рутинні практики опори на звичні побутові дії (56 %)

- «займаюся побутовими справами»
- «займаюся відновленням будинку, працюю в саду»
- «багато сплю»
- «займаюся механічною роботою – прибираю»
- «в'яжу гачком, аж мозолі, здається, повилазили».
- «Алкоголь. Прогулянки з собакою».
- «Бігаю». «Ходжу пішки». «Гуляю з дітьми»
- «Почав заїдати стрес. Їм багато шкідливої їжі».
- «Кулінарю».
- «читаю художню літературу»



Практики сімейні, комунікативні (48 %)

«Допомагають обійми з близькими... любов в родині»,

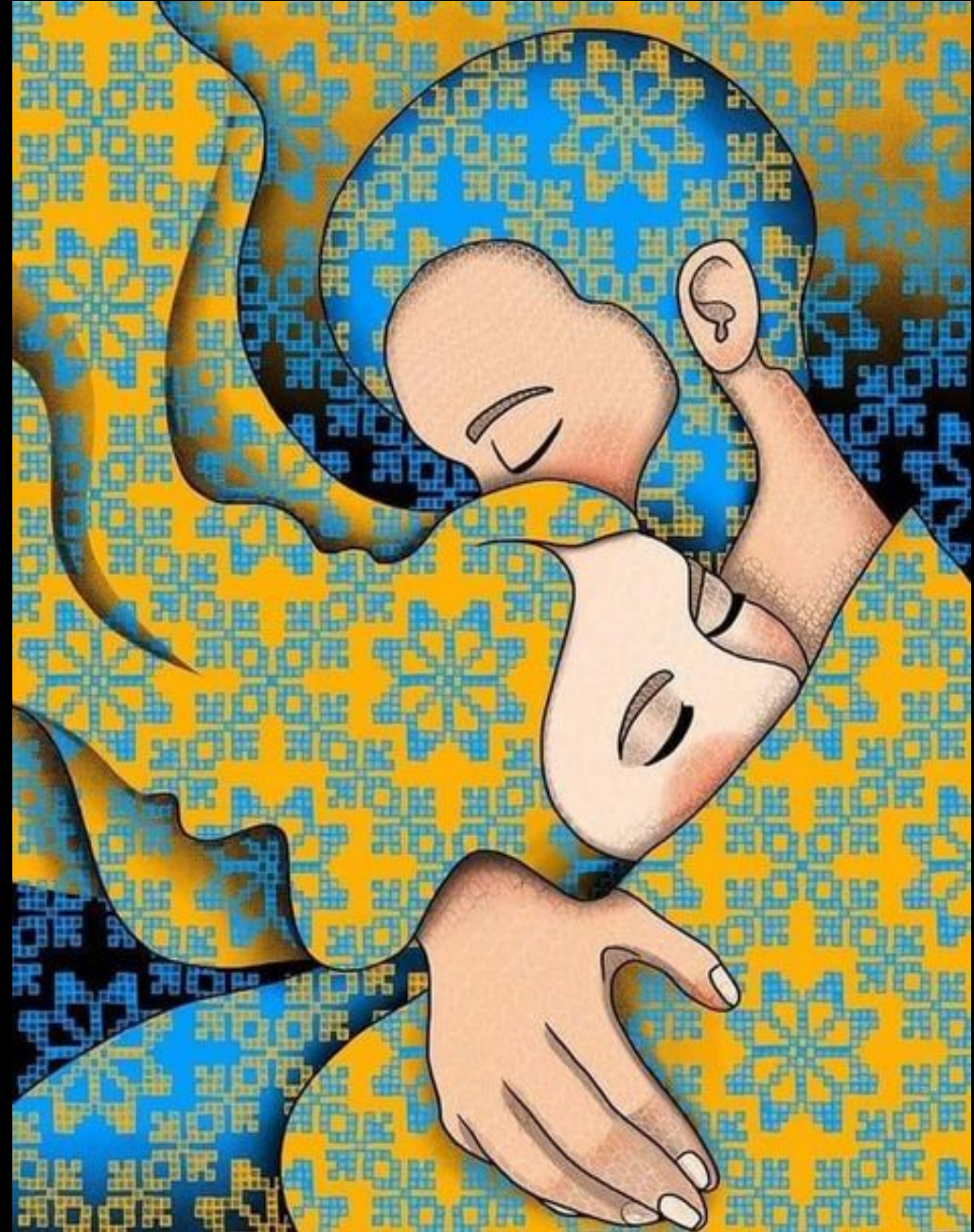
«Діти надають силу жити і заради них створювати навколо поле для мирного життя»,

«Ресурсне – спілкування з друзями і близькими; тримаюся, щоб трималися батьки»,

«...Спілкування з родичами та сусідами»,

«Намагаюся вижити (окупація), бо потрібен внукам»

«найбільше люблю близьких, і кожна хвилина з ними – щастя»



Практики робочі, пошук опори у професійній зайнятості (25 %)

«зараз працюю 7-9 годин на добу. хоча останні 1.5 роки моя активність була мінімальною»

«Перше, що захотілося зробити в евакуації – зайти роботу за фахом... плюс знайшла підробіток»

«Ресурсною є робота»

«допомагає творча діяльність, праця»

«працюю щодня»

«повертаюся до професійного розвитку»

«намагаюся заробляти на свою родину... працюю і навчаюсь»



Практики волонтерські (23 %)

«волонтеру для перемоги»

«жертвую гроші і координую інших, хто бажає жертвувати»

«допомагаю армії. Робимо консерви рибні, тушонку»

«ресурсне для мене – готовність інших допомагати. І моя готовність також»

«відчуваю прагнення допомагати іншим, бо є люди, яким куди складніше, ніж мені»

«багато працювала як волонтер психологічної служби університету. Те, що я комусь допомагаю впоратися, допомагає і мені»

«перевантажуємо, сортуємо речі, щось перевозжу»



Рефлексивно-розвивальні практики (15 %)

«Часто аналізую те, що пережила, власні емоції. Більше читаю літератури з психології, духовності»

«поступове структурування життя дає опори»

«ресурсне – актуалізація суб'єктності і вчинковості українців... допомагає здобуття позитивного досвіду»

«аналізую раніше прийняті рішення і розумію: вони були правильними і дозволили мені і моїм рідним бути у безпеці»

«працюю над собою, читаю»

«допомагає спокійне філософське ставлення до життя»



Патріотичні практики (15%)

«Найбільш ресурсним було усвідомлення того, як об'єдналися люди. Це неймовірно почуття»

«Дуже хочеться вірити у відбудову та розвиток»

«З приводу країни – абсолютно впевнена, що ми вийдемо з мороку і відбудуємо все на краще»

«Я переконана у нашій Перемозі і бачу свою країну розвиненою європейською державою»

«Ресурсним було коли підірвали електростанцію, вимкнули світло, у підвалі хлопець грав на скрипці, і ми з сусідами співали гімн»

«сподівання, що все, що відбувається – шлях України до процвітання... розквіту держави»



Менш поширеними, але важливими є практики
духовні, інформаційно-аналітичні і консультативно-терапевтичні



ВІКОВІ ПІДГРУПИ

МОЛОДША ГРУПА (19-34pp.)

Характерні внутрішньоособистісні і міжособистісні контексти практикування. Переважають стабілізаційні, а не перетворювальні практики. Превалює екзистенційний ландшафт.

СЕРЕДНЯ ГРУПА (35-49 pp.)

Використовують найбільше різноманітних практик. Характерні міжособистісні контексти практикування. Стабілізаційні практики поєднуються з перетворювальними. Превалює ландшафт турботи.

СТАРША ГРУПА (50-75 pp.)

Застосовують найменше практик. Характерні міжособистісні і соціетальні контексти практикування. Стабілізаційні практики використовуються частіше старшими респондентами. Превалює ландшафт служіння.

ВИСНОВКИ

Воєнна повсякденність стимулює практикування самозбереження. Притаманні віковим групам життєві ландшафти задають смислові акценти практикування, і людина враховує, заради чого їй варто зберігати психологічне здоров'я.

Змістовими мішенями практик збереження психологічного здоров'я є конструктивні зміни у ставленні до себе, у спілкуванні із близьким оточенням, у сенсопородженні, наповненні часу життя новими цінностями і життєвими орієнтирами.

Широкий діапазон стабілізаційних і перетворювальних практик сприяє зростанню здоров'язберігальної компетентності людини, її життєстійкості.



ДУЖЕ ВДЯЧНА ЗА УВАГУ!



