

ПСИХОЛОГІЯ ВІЙНИ І МИРУ. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ І СПІЛЬНОТИ ДО УМОВ ТА НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

ОСОБИСТІТЬ ПЕРЕД ВИКЛИКАМИ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

Т. М. Титаренко (м. Київ)

Визначено, що тривала воєнна травматизація може призводити як до негативних (ПТСР, зниження рівня психологічного здоров'я особистості), так і до позитивних (посттравматичне зростання, активізація життєтворення) наслідків. Показано, що негативні наслідки травмування виявляються на соціально-психологічному рівні життєтворчості як зменшення схильності до співробітництва, здатності співпереживати, як падіння довіри до світу; на ціннісно-смысловому рівні – як втрата здатності до пошуку нових життєвих перспектив, погіршення осмислення досвіду, зниження можливості отримувати задоволення від повсякдення; на індивідуально-психологічному рівні – як переживання розщепленості, порушення цілісності, деструктивні зміни ідентичності, зменшення потреби в самореалізації, зниження збалансованості, адаптивності. Серед стратегій сприяння посттравматичному зростанню виокремлено такі: розвиток здатності позитивно інтерпретувати воєнну травматизацію; переосмислення просторових характеристик життєвого світу шляхом переформатування симпатій-антипатій, підвищення емпатійності; переструктурація часу життя шляхом відновлення здатності до сенсотворення; зміна ставлення до себе завдяки мобілізації ресурсів самозбереження та самовідновлення.

Ключові слова: воєнна травматизація, психологічні наслідки, посттравматичний стрес, посттравматичне зростання, життєтворчість, стратегії самовідновлення.

Постановка проблеми. Особливий, гібридний характер війни, яку ми переживаємо, численні провокації, сфальшовані інтерв'ю, постановочні дії для телеканалів і спостерігачів, – усе це утруднює сприймання того, що відбувається, стаючи джерелом погіршення самопочуття, зниження рівня психологічного благополуччя. З якими наслідками тривалої травматизації вже стикається суспільство? До чого маємо готуватися в майбутньому? Як зберегти і відновити психологічне здоров'я населення? Щоб

відповісти на ці болючі запитання, психологи мають визначити, що саме відбувається з особистістю під час війни, яким має бути психологічний супровід постраждалих.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні змінилася сама природа війн, оскільки в минулому війни точилися між арміями професійних солдатів, а тепер втягують у себе все населення країн більшою мірою, ніж концентруються навколо протистояння професіоналів. Психіка пересічної людини відповідає тривогою, надмірним напруженням, переживанням жаху, беззахисності, безпорадності [9, р. 533–534].

Найбільше травматизація стосується, безумовно, безпосередніх учасників бойових дій. Уже після місяця перебування в безпосередньому зіткненні з противником адаптивний потенціал вичерпується через стан надмірної мобілізованості, постійної напруженості. Навіть у військовослужбовців з високим рівнем опірності бойовому стресу (89,3 %), що фіксувався до відправлення на фронт, цей рівень після повернення знижується майже втричі [3, с. 49–50].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що виникає, сьогодні трактують не стільки як хворобливий стан, скільки як стан низької толерантності до стресу та прагнення людини переосмислити травматичні спогади [1, с. 48]. За даними американських дослідників, його поширеність хоч і досить висока, але не повсюдна. Кількість постраждалих у такий спосіб становить приблизно 30 % [6]. Від ПТСР більше страждають молоді люди, обтяжені проблемами на роботі чи в стосунках. У молоді стає більше емоційних розладів, виникає алкогольна і наркотична залежність, втрачається здатність будувати міцні стосунки [9, р. 538].

Нерозв'язаними залишаються проблеми реінтеграції колишніх військовослужбовців у мирне життя, адаптації вимушених переселенців до нових умов проживання в інших регіонах. Особливо це стосується молоді, у певної частини якої фіксується зростання виявів девіантної та делінквентної поведінки. Важливо також визначити, чи можуть ресурси життєздатності, стратегії самопідтримки і самопомоги певним чином нейтралізувати негативні наслідки травматизації [4].

Мета статті полягає у визначенні специфіки травматизації особистості на різних рівнях життєтворення, що сприятиме розробленню продуктивних стратегій самовідновлення.

Виклад основного матеріалу дослідження. У більшості учасників війни не задовольняється ціла низка потреб – потреб у безпеці, стабільності, комфорті, передбачуваності. Навіть фізіологічні потреби – у сні, їжі, гігієні, сексі – у багатьох суттєво депривуються. Щоправда, війна інколи створює умови для задоволення більш складних потреб, наприклад потреби в спільності, причетності, повазі, відданості, самоподоланні. Така потреба динаміка розхитує самий базис особистісного буття, вносячи в

життєві світи людей свої тектонічні зміни та видозмінюючи просторово-часові координати життєвого світу особистості.

Психологічний простір, що відтворює соціально-психологічний рівень життєтворення, переструктурується, поляризується відповідно до оцінок, інтересів, переконань близького оточення з приводу війни. Старі критерії поділу оточення на своїх-чужих, порядних-непорядних уже не спрацьовують. Колишні друзі можуть стати ворогами, а вороги – однодумцями. У колег, родичів, сусідів також переформатовуються симпатії-антипатії, тяжіння-відштовхування. Особистісні межі стають надто жорсткими, і людина їх надмірно захищає, ігноруючи потреби інших.

Психологічний час, що відтворює ціннісно-смысловий рівень життєтворення, теж модифікується, прискорюючись або гальмуючись. Декого перестають цікавити довоєнні події, а дехто цілком занурюється в мирне минуле, намагаючись захиститися від травматичних реалій сьогодення. Майбутнє з його перспективами чи то відтермінується, відсувається на далекі післявоєнні часи, чи майже зливається з теперішнім.

Що ж відбувається на індивідуально-психологічному рівні життєтворення? Ставлення до простору і часу життя детермінує ставлення до себе. Уміння усвідомлювати зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім детермінує ступінь саморозуміння, вибір стратегій самозбереження. Переживання цілісності, збалансованості визначається і видозмінами психологічного простору з його оновленою центрацією, новими друзями, недругами, антигероями і кумирами.

І все ж війна зумовлює не лише негативні, а й позитивні зміни, перевіряючи на зрілість, мужність, відповідальність, витривалість. Цей складний період для багатьох стає полігоном для перегляду основних життєвих орієнтирів, вироблення стратегій прийняття себе та інших, розширення адаптивних можливостей, актуалізації внутрішнього потенціалу. У багатьох військовослужбовців формуються нові навички, уміння, зростають досвідченість, професіоналізм, відбувається переоцінка цінностей, формуються нові пріоритети, набувається досвід, підвищується соціальний статус [3, с. 50]. Не лише для фронтовиків, а й для волонтерів, медиків, журналістів, рятувальників, інших громадян України війна стає шансом для переосмислення свого життя, наповнення його новим змістом, досягнення нової його якості.

Життєві випробування не завжди призводять до травматизації – часом вони стають каталізатором позитивних зрушень, зміцнення стосунків, зміни життєвої позиції, виявлення сильних сторін особистості. Дослідження осіб, що пережили катастрофу порому “Herald of Free Enterprise”, проведене через три роки потому, показало, що у 46 % осіб погляди на життя змінилися на гірше, а у 43 % – на краще [8].

Термін “посттравматичне зростання”, введений у науковий ужиток R. Tedeschi та L. Calhoun, позначає позитивні зміни, які людина переживає в результаті поборювання наслідків травматичної події [11]. Поширеність феномену посттравматичного зростання, за даними 39 емпіричних досліджень, проаналізованих в оглядовій статті британських авторів P. Linley і S. Joseph, коливається між 30 та 70 % постраждалих від травм різного типу [10].

Такі погляди не є новими для вітчизняної психології. Багаторічні дослідження нашої лабораторії показують, що життєва криза як певний екстремум буття є рушійною силою особистісного світобудування. Кризові випробування стимулюють до якомога повнішого усвідомлення фундаментальних, базових цінностей, до пошуку покликання, розуміння власної ролі у всьому, що відбувається. Криза підштовхує людину до автономізації, до дедалі більшої незалежності від оточення. Вдало проходить кризові випробування, людина вчиться приймати основні життєві рішення більш самостійно і відповідально, намагаючись бути вірною своїм життєвим орієнтирам.

Посттравматичне зростання відбувається перш за все в таких аспектах: 1) у більш глибоких стосунках з оточенням; 2) у розумінні себе, коли власне Я стає і чутливим, і сильним; 3) у власній життєвій філософії, що передбачає здатність переживати вдячність за кожний прожитий день [1; 5; 8; 11]. За нашими даними, до позначених вимірів зростання бажано додати вимір самоефективності, самореалізації. Після тривалого травмування люди вже не хочуть просто мати роботу, заробляти гроші. Для них стає важливим виявляти і розвивати власні здібності, робити те, що подобається, до чого є природна схильність.

Як показали емпіричні дослідження, посттравматичне зростання не має однозначного зв'язку зі статтю, віком, освітою, статками. Позитивні кореляції простежуються із здатністю оцінювати загрози, фокусуватися на проблемі, позитивно її переінтерпретовувати, переосмислювати травматичні спогади [10]. Особистісному зростанню, безумовно, сприяють оптимізм людини та її релігійність [7, р. 811].

Посттравматичне зростання певною мірою залежить від рівня посттравматичного стресу. Незначні травми до зростання не приводять, оскільки людина справляється з ними звичними засобами копіngu. Серйозні травми, які провокують ПТСР, руйнують і копіngи, і механізми зростання. А от помірний стрес не знищує можливість людини здійснювати когнітивно-емоційне опрацювання травмореlevantної інформації [1, с. 48–49]. Серед найефективніших стратегій подолання наслідків посттравматичних подій називають позитивну переоцінку ситуації як спробу переінтерпретувати пережите, акцентуючи увагу на світлій стороні речей [7, р. 798].

Якщо людині вдається конструктивно переосмислити власні переживання, пов'язані з травмою, її життєстійкість суттєво підвищується [1, с. 49].

Отже, психологічна травматизація особистості зовсім не обов'язково і далеко не завжди має виражені негативні наслідки. Пережиті випробування загартовують людей, підвищують їхню життєстійкість, нерідко стаючи стимулом для особистісного зростання. Жорсткі вимоги, яким має відповідати людина у воєнні часи, можуть обернутися щедрими перспективами, особливо якщо людина розумітиме, що проживання складних часів вимагає значних енергетичних витрат, мужності, терпіння, сміливості, уміння переборювати перепони, долати себе.

Найголовнішою стратегією самозбереження є зміна ставлення до воєнної травматизації. Людина має знати, що зовсім не обов'язково ставати жертвою життєвих випробувань, що далеко не кожний стрес викликає посттравматичні розлади, що енергію стресу можна перетворювати та ефективно використовувати [2]. Нове ставлення до стресових реакцій як до ресурсу посилює імунітет до травматизації і сприяє посттравматичному зростанню.

Важливою є і стратегія переосмислення просторових характеристик життєвого світу шляхом переформатування симпатій-антипатій, пошуку нових способів взаємодії, більш ефективних форм контактування з оточенням. Значення цієї стратегії особливо підкреслюють колишні військово-службовці. Вони розповідають, що під час воєнних дій особливо гостро відчували, усвідомили, зрозуміли, наскільки дорогими є для них люди, які залишилися вдома і чекають на їхнє повернення, як багато залежить від товаришів, яким довіряєш.

Наступною стратегією самозбереження є переструктурація часових характеристик життєвого світу шляхом відновлення здатності до сенсотворення. Війна вимагає від кожного розгорнутого, аргументованого, усвідомленого розв'язання завдання на смисл, що в мирний час відбувається згорнуто, не досить усвідомлено, непомітно. Під час роботи із психотерапевтом комбатанти говорять про несподіваність для себе і значущість ціннісно-смислових змін, коли старі пріоритети, бажання, мрії трансформуються кардинальним чином. Вони згадують, як у найнебезпечніші часи зіткнення з ворогом раптом усвідомлювали, яким прекрасним буває схід сонця чи смак кави, як хочеться просто жити, кохати, робити улюблену справу, рости дітей, не думаючи про статуси, статки, престижність професії чи кар'єрні сходинки.

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

інтерпретувати те, що відбувається в житті, відчуваючи власну відповідальність за кожний вчинок, кожне життєве рішення.

Висновки. Тривала воєнна травматизація може приводити як до негативних, так і до позитивних наслідків. Травматизація в негативному аспекті виявляється як суттєве зниження рівня психологічного здоров'я особистості, втрата нею почуття суб'єктивного благополуччя, а в позитивному аспекті – як підвищення життєстійкості, поява нових життєвих перспектив, активізація власного життєтворення.

Негативні психологічні наслідки травмування на соціально-психологічному рівні життєтворення – це блокування схильності до співробітництва, здатності співпереживати, падіння довіри до світу; на ціннісно-смысловому рівні – це втрата здатності до пошуку нових сенсів, погіршення осмислення досвіду, неспроможність можливості отримувати задоволення від повсякдення; на індивідуально-психологічному рівні – це переживання певної розчепленості, порушення цілісності, деструктивних змін Я-ідентичності, зменшення потреби в самореалізації, зниження креативності, збалансованості, адаптивності.

Ключова стратегія самозбереження та сприяння посттравматичному зростанню передбачає зміну ставлення людини до воєнної травматизації, здатність позитивно переінтерпретувати випробування. Слід виділити також ще й інші стратегії: 1) усвідомлене ставлення людини до власного життєвого світу з його просторово-часовими координатами, які чутливо реагують на актуальні суспільно-політичні контексти; 2) здатність вчасно бачити і підтримувати позитивні внутрішні зміни; 3) мобілізація внутрішніх ресурсів самозбереження, самовідновлення, саморозвитку, що сприяє посттравматичному зростанню.

Перспективи. Визначення передумов виникнення ПТСР або посттравматичного зростання є підґрунтям для розроблення ефективних реабілітаційних технологій.

Література

1. *Климчук В. О.* Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії / В. О. Климчук // Наука і освіта. – 2016. – № 5. – С. 46–52.
2. *Макгонигал К.* Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше: пер. с англ. / К. Макгонигал. – М. : Альпина Паблишер, 2017. – 304 с.
3. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокур, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. – К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с.
4. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: метод. рек. / за ред. Т. М. Титаренко. – К., 2017.
5. *Calhoun L. G.* Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide / L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi. – Routledge, 1999. – 184 p.

6. Hayman Pm. Psychological debriefing of returning military personnel – a protocol for post-combat intervention / Pm. Hayman, Dj. Scaturro // *Journal of social behavior and personality*. – 1993. № 8 (5). – P. 117–130.
7. Helgeson V. S. A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth / V. S. Helgeson, K. A. Reynolds, P. L. Tomich // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – 2006. – Vol. 74 (5). – P. 797–816.
8. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward / S. Joseph. – Piatkus, 2013. – 336 p.
9. Lauer R. H. *Social problems and the quality of life*. – 7-th edition. – Boston : Mc Graw-Hill. – 1998. – 698 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. Tedeschi R. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun. *Psychological Inquiry*. – 2004. – № 15 (1). – P. 1–18.

Reference

1. Klymchuk, V. O. (2016). Posttraumatyczne zrostannia ta yak yomu mozna spryiaty u psykhoterapii [Post-traumatic growth and how it can be promoted in psychotherapy]. *Nauka i osvita* [Science and Education], 5, 46–52 (ukr).
2. McGonigal, K. (2015). *The upside of stress. Why stress is good for you, and how to get good at it*. New York: Avery an imprint of Penguin Random House.
3. Kokun, O. M., Ahayev, N. A., Pishko, I. O. and Lozins'ka, N. S. (2015). *Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtciam v umovakh boiovykh dii : metodychni posibnyk* [Fundamentals of psychological assistance to servicemen in combat situations: a methodical manual]. Kyiv (ukr).
4. Tytarenko, T. M. (Ed.) (2017). *Sposoby pidvyshchennia sotsialno-adaptyvnykh mozhlyvostei liudyny v umovakh perezhyvannia naslidkiv travmatychnykh podii: metodychni rekomendatsiyi* [Ways of increasing the social-adaptive possibilities of a person in the conditions of experience of the consequences of traumatic events: methodical recommendations]. Kyiv (ukr).
5. Calhoun, L. G. and Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide*. Routledge.
6. Hayman, Pm. and Scaturro, Dj. (1993). Psychological debriefing of returning military personnel – a protocol for post-combat intervention. *Journal of social behavior and personality*, 8 (5), 117–130.
7. Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., Tomich, P. L. (2006). A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74 (5), 797–816.
8. Joseph, S. (2013). *What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward*. Piatkus.
9. Lauer, R. H. (1998). *Social problems and the quality of life*. 7-th edition. Boston: Mc Graw-Hill.
10. Linley, P. A. and Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 1121.
11. Tedeschi, R. G., and Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 1–18.

Титаренко Т. М. Личность перед вызовами войны: психологические последствия травматизации

Определено, что длительная военная травматизация может приводить как к негативным (ПТСР, снижение уровня психологического здоровья личности), так и к позитивным (посттравматический рост, активизация жизнотворчества) последствиям. Показано, что негативные последствия травматизации проявляются на социально-психологическом уровне жизнотворчества как уменьшение склонности к сотрудничеству, способности сопереживать, как падение доверия к миру; на ценностно-смысловом уровне – как утрата способности к поиску новых жизненных перспектив, ухудшение осмысления опыта, снижение возможности получать удовольствие от повседневности; на индивидуально-психологическом уровне – как переживание расщепленности, нарушения целостности, деструктивные изменения идентичности, уменьшение потребности в самореализации, снижение сбалансированности, адаптивности. Среди стратегий способствования посттравматическому росту выделены такие: развитие способности позитивно интерпретировать военную травматизацию; переосмысление пространственных характеристик жизненного мира путем переформатирования симпатий-антипатий, повышения эмпатичности; реструктуризация времени жизни путем восстановления способности к смысловотворчеству; смена отношения к себе благодаря мобилизации ресурсов самосохранения и самовосстановления.

Ключевые слова: военная травматизация, психологические последствия, посттравматический стресс, посттравматический рост, жизнотворчество, стратегии самовосстановления.

Tytarenko T. M. Prsonality in the face of war challenges: psychological consequences of traumatism

It is determined that prolonged military trauma can lead both to negative (PTSD, decrease of one's level of psychological health), and to positive effects (post-traumatic growth, activation of life-creation). It is shown that the negative effects of trauma are manifested at the socio-psychological level of life-creation as the decrease of propensity to cooperate, the ability to empathize, the loss of confidence in the world; at the value-semantic level as the loss of the ability to seek new life prospects, deterioration of experience comprehension, reduction of the capability to enjoy everyday life; at the individual psychological level as an experience of cleavage, violation of integrity, destructive changes of identity, reduction of the need for self-fulfilment, reduction of balance and adaptability. Among the strategies for post-traumatic growth facilitation there were singled out the development of the ability to interpret positively military traumatism; re-thinking of the spatial characteristics of the life world through sympathies-antipathies reformatting, increase of empathy; restructuring of a lifetime through the ability to sense creation restoring; changing attitudes towards oneself through the mobilization of self-preservation and self-recovery resources.

Key words: military traumatism, psychological consequences, post-traumatic stress, post-traumatic growth, life-creation, strategies for self-recovery.