

# ВОЄННА ПОВСЯКДЕННІСТЬ: ЯК РОЗШИРИТИ ВІКНО МОЖЛИВОСТЕЙ ДЛЯ САМОВІДНОВЛЕННЯ

*Наукова доповідь на методологічному семінарі «Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час», 16 листопада, 2023 р.*

<https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5224>



**ТИТАРЕНКО**

**Тетяна Михайлівна**

доктор психологічних наук,  
професор, дійсний член  
(академік) НАПН України,  
головний науковий  
співробітник лабораторії  
соціальної психології  
особистості Інституту  
соціальної та політичної  
психології Національної  
академії педагогічних  
наук України,  
м. Київ, Україна



**Анотація.** Роботу присвячено дослідженню практик самозбереження і відновлення, які використовують мирні мешканці та військові у воєнних умовах. Спосіб життя розглянуто як ключовий прогностичний параметр психологічного здоров'я, що забезпечує готовність і здатність людини піклуватися про себе. З'ясовано умови збереження і відновлення психологічного здоров'я: готовність змінювати власне життя у пошуках більшого внутрішнього благополуччя навіть у складних і непередбачуваних обставинах; готовність цінувати воєнне теперішнє, незважаючи на його складність і нерідко травматичність, готовність оптимістично бачити майбутнє і готовність творчо ставитися до минулого, конструктивно редагуючи болючі спогади. Визначено практики, які підвищують особистісну цілісність (рефлексивно-розвивальні, медитативно-духовні, консультативно-терапевтичні), самореалізованість (робочі, навчальні, професійні, волонтерські, патріотичні, сімейні) та самоврегульованість (практики опори на звичні побутові дії, на заняття спортом, фізичну активність, спілкування з природою). Досліджено способи розширення вікна можливостей для самовідновлення за рахунок апробації нових практик турботи про себе.

**Ключові слова:** воєнні випробування; спосіб життя; практики самовідновлення; психологічне здоров'я; життєстійкість особистості.

Умови максимальної суспільної нестабільності, в яких живе під час війни Україна, безумовно, впливають на психологічне здоров'я людини. Кожен намагається усвідомлювати війну у нових і нових аспектах, шукати прийнятні способи життя у цих пекельних умовах, справлятися з негативними емоційними станами, підтримувати близьких — і все це дуже енерговитратна діяльність.

Невидимі і очевидні наслідки війни для психологічного здоров'я людини (Titarenko et al., 2023), ціна відновлення для комбатантів і членів їхніх сімей, включаючи комбатантів-жінок, моральна травматизація всіх учасників бойових дій, коморбідні маніфестації порушень психічного здоров'я (McDaniel et al, 2023) — всі ці злободенні контексти підвищують актуальність дослідження.

Завдання, які виникають перед науковцями і психологами-практиками, сьогодні і у найближчому майбутньому безпрецедентні за своєю складністю. Як допомагати собі і своїм близьким, щоб витримувати щоденні стресові перевантаження, переживати втрати і все ж зберігати і відновлювати психологічне здоров'я? Які способи пристосування до екстремальних воєнних умов можна вважати хоча б відносно конструктивними? Що робити, щоб реанімувати

колишню працездатність, підвищити власну життєстійкість, повернутися до звичного життєконструювання? Отже, **метою** роботи є пошук вікна можливостей для самовідновлення особистості у воєнних умовах.

Коли воєнні випробування будуть вже позаду, і ми будемо згадувати цей період життя як екстраординарний, кожен відчує, що самозбереження багато в чому залежало від його власних зусиль. Адже психологічне здоров'я — це не відсутність складних проблем, що заважають творчому життєконструюванню, а радше готовність шукати ресурси для їх розв'язання. Це не щаслива можливість уникнення небезпечних ситуацій, а впевненість у можливості кризи подолати, конфлікт — розв'язати, втрачені сили відновити. Це здатність знаходити себе у групі, спільноті, соціумі, здатність продуктивно працювати, відчуваючи, що життя має сенс. Саме психологічне здоров'я як фундамент професійної і сімейної самореалізації підсилює задоволеність власним життям навіть у надскладних умовах.

Оскільки базовими індикаторами психологічно здорової особистості, за даними нашого дослідження, є особистісна цілісність, самореалізованість та самоврегульованість, а допоміжними — адаптивність, збалансованість та креативність (індивідуально-психологічний рівень), схильність до сенсоутворення, здатність осмислення набутого досвіду, вміння радіти життю (ціннісно-смысловий рівень), схильність до емпатії, співробітництва, та відповідальності (соціально-психологічний рівень) (Титаренко, 2018), недостатня їх проявленість говорить про зниження рівня психологічного здоров'я, і це потребує вчасної діагностики, профілактики і реабілітації.

Серед **умов збереження і відновлення психологічного здоров'я** слід назвати:

- готовність людини адекватно і креативно ставитися до воєнного сьогодення;
- готовність змінювати власне життя у пошуках більшого внутрішнього благополуччя навіть у складних і непередбачуваних обставинах;
- готовність оптимістично бачити бодай невідзначене, туманне майбутнє;
- готовність цінувати теперішнє, незважаючи на його складність і нерідко травматичність;
- готовність творчо підходити до минулого і сміливіше редагувати болючі спогади.

Щоби всі ці види готовності забезпечити і відповідні настанови сформулювати, слід вносити необхідні корективи у спосіб життя людини.

Спосіб життя завжди пов'язаний із соціальним, економічним, матеріальним становищем людини, її суспільним статусом, який диктує і форми поведінки, і характер взаємин, і ставлення до власного здоров'я.

У психологічному ракурсі спосіб життя є здатністю і готовністю людини повноцінно контактувати з реальністю, в якій вона перебуває (Zinevych, 2018). Сьогодні йдеться про воєнну реальність, воєнну повсякденність, контактуючи з якою людина видозмінює ставлення до себе, свого здоров'я і життєстійкості, змінює готовність допомагати іншим, брати на себе відповідальність за власне майбутнє і життя в цілому.

Спосіб життя складається з практик, рутинних і перетворювальних. Завдяки ним людина підтримує належний рівень здоров'я і створює вікно можливостей для його посттравматичного відновлення. Людина, яка веде здоровий спосіб життя під час війни, готова приймати воєнну повсякденність у всій її непрогнозованості і небезпечності. Вона має мужність бути, жити, реалізовуватися, підтримувати і допомагати, незважаючи на реальну близькість смерті.

Практикуючи здоровий спосіб життя, людина може сподіватися на відносно довгу і плідну самореалізацію, збереження високої працездатності, покращення емоційної саморегуляції, стійкі позитивні стосунки із значущим оточенням. Саме відповідальність перед собою і оточенням за власну продуктивність, здатність ефективно виконувати численні обов'язки стає потужним мотиватором здорового способу життя.

Структура здорового способу життя складається з наступних параметрів: **рівень безпеки** (здатність себе захистити, екологічно безпечне місце проживання, наявність житла); **соціально-економічні характеристики** (освіта, професія, фінансові можливості), **фізіологічні параметри** (стать, вік, харчування, стан здоров'я), **психологічні виміри** (звички, потреби, настанови, практики). **Воєнна** складова способу життя пересічної людини інтегрує в собі численні обмеження, як зовнішні (наприклад, пов'язані з рівнем безпеки, доступністю інформації чи медичних послуг), так і внутрішні (наприклад, пов'язані з рівнем травмованості, виснаженості).

Близьким за змістом до здорового способу життя поняттям є терапевтичний життєвий стиль (TLC — therapeutic lifestyle changes). Він передбачає, що людина зосереджується на тих аспектах щоденної життєдіяльності, які найбільше вплива-

ють на її почуття благополуччя, сприяють працездатності, оптимізації когнітивних функцій. Ефективність терапевтичного способу життя порівнюють з впливом на здоров'я психотерапії і фармакології.

До терапевтичного способу життя включають фізичні вправи, правильне харчування, проведення вільного часу на природі, побудову гарних стосунків, повноцінний відпочинок, розвиток вміння розслаблятися і управляти стресом, релігійну чи духовну складові та готовність допомагати іншим (Aldana et al, 2006).

Якщо до найважливіших позитивних практик майже всі дослідники включають фізичну активність і дотримання дієти, то до негативних — паління, вживання алкоголю, медіа-занурення, домінування гіперреальності (зловживання телебаченням та цифровими медіа) (Walsh, 2011). На жаль, питома вага таких практик, зокрема зловживання медіаресурсами, дуже висока для населення України під час війни.

Підкреслимо *бонуси*, які несе здоровий спосіб життя.

Перший бонус: лише здоровий спосіб життя може забезпечити стійке *позитивне емоційне самопочуття*, що передбачає здатність регулювати власні емоційні стани, уникати неплідних конфліктів і суперечок, долати складні життєві ситуації.

Другий бонус: лише здоровий спосіб життя може забезпечити *позитивне інтелектуальне самопочуття*, що передбачає відкритість новому досвіду, здатність людини оперативно дізнатися нову інформацію про здоров'я, відповідно коригувати давні звички, ефективно використовуючи досягнення науки для оптимальних дій у обставинах, що змінюються.

Третій бонус: лише здоровий спосіб життя підтримує *оптимістичне світобачення*, що передбачає здатність людини ставити перед собою актуальні життєві завдання, легко долати перешкоди на шляху до реалізації поставлених цілей. Оптимістична людина вміє продуктивно взаємодіяти з дуже різними людьми, не занурюючись у образи і непорозуміння. Оптимістичні життєві настанови допомагають виживати у воєнних умовах, моделювати майбутнє, прагнути його досягнення і, незважаючи ні на що, вірити у гарні перспективи.

Коли людина усвідомлює власне бажання стати керманічом свого життя, вона нерідко розпочинає внутрішню роботу зі спроб дотримуватися

практик здорової поведінки, бо ця активність є для неї найочевиднішою. Якщо їй це вдається, починає рости самоповага, підвищується і стає стійкішою самооцінка, а щоденний плін життя починає приносити все більше задоволення.

Згадаймо, що ж таке практики і спробуємо визначити, чому так важливо за першої-ліпшої можливості практикувати хоча б елементи здорового способу життя. Практики є живою тканиною нашої повсякденності. Будемо їх розуміти як форми повсякденного життя, розповсюджені способи поведінки, в яких людина не завжди усвідомлено, але дієво синтезує минуле і теперішнє, враховує не лише актуальну ситуацію, а й попередній досвід.

Існують традиційні, загальноприйняті, рутинні практики самооздоровлення, що їх можна назвати стабілізаційними. Таких практик — більшість у людській повсякденності. У мирні часи, коли життя є відносно спокійним і прогнозованим, вони превалюють. Крім стабілізаційних практик завжди є певний відсоток практик оригінальних, самобутніх, експериментальних, що їх називають перетворювальними. Вони виникають у небезпечних, непрогнозованих ситуаціях і є недостатньо апробованими, інколи у чомусь ризикованими, імпровізаційними. Саме такі практики спрямовані на термінову допомогу тим, хто її потребує, на порятунок постраждалих, підтримку оточення у воєнних умовах.

Подивимось, які саме практики посттравматичного відновлення характерні для мешканців України під час гострої фази війни. Серію якісних нарративних досліджень було проведено протягом 2022 р. (Титаренко et al., 2023). Одним із запитань у запропонованій мирним мешканцям і військовим схемі наративу було наступне: «Яким чином Ви долали і долаєте негативні наслідки травматичного досвіду?». Аналіз фрагментів історій, пов'язаних із цим запитанням, дав змогу виявити 9 типових практик збереження і відновлення власного психологічного здоров'я.

За нашими даними, майже половина людей користується для самопомоги *рутинними практиками* опори на звичні побутові дії та *практиками сімейними, комунікативними*, пов'язаними з пошуком опори у близьких стосунках, турботою про дітей, батьків, домашніх тварин-улюбленців. Удвічі рідше люди вдаються до робочих або навчальних практик, пов'язаних з пошуком опори у професійній зайнятості та *практик волонтерських*, пов'язаних із допомогою

армії, тим, хто втратив житло чи має родичів-інвалідів.

Рідше зустрічаються *рефлексивно-розвивальні практики*, пов'язані з пошуком опори у власному досвіді, набутих раніше навичках самовладання, почутті відповідальності за майбутнє, готовності самостійно змінювати власне життя, приймати відповідальні рішення, та *практики патріотичні*, завдяки яким люди яскраво переживають національну єдність, згуртованість, віру у перемогу, гордість за ЗСУ. Ще рідше зустрічаються *медитативно-духовні, інформаційно-аналітичні та консультативно-терапевтичні практики*.

До арсеналу практик посттравматичного самовідновлення військових, які мають значний досвід служби у ЗС України, входять насамперед практики *сімейно-комунікативні, патріотичні і робочі*, а доповнюють їх практики *саморегулятивно-рефлексивні* та *релаксаційно-відпочинкові*. Мобілізовані, які не мають відповідного досвіду, користуються дещо інакшим арсеналом практик. До базових у них слід віднести *патріотичні, сімейно-комунікативні і саморегулятивно-рефлексивні практики*. Додатковими, відповідно, є *релаксаційно-відпочинкові і робочі практики*.

Повторюючись, названі практики «давали і дають сили жити», як писали деякі учасники дослідження. Завдяки стабілізаційним практикам (побутовим, сімейним, робочим) підтримувалася цілісність, відносна незмінність особистості. А перетворювальні практики, що відповідають різним соціальним контекстам (дозвіллю і споживанню, праці, політиці, релігії, здоров'ю, освіті), забезпечувалася здатність до трансформацій. Серед останніх слід виділити практики волонтерства та практики професійної, навчальної, бізнесової переорієнтації.

Якщо людина налаштована на самовідновлення, цей процес може відбуватися у багатьох сферах: у громадянській активності, сімейних стосунках, під час спілкування зі значущим оточенням, у ході самопізнання, саморозвитку. Коли виникає час для довгоочікуваного відпочинку, поповнення внутрішніх ресурсів, поступово актуалізується потреба розуміння того, що відбулося і продовжує відбуватися. Людина спілкується з побратимами, які мають схожий досвід, вдається до групових інтерпретацій пережитого, практикує щоденні розповіді рідним і близьким подій свого життя, його емоційної наповненості.

Джерелом реабілітації постраждалих внаслідок воєнних дій є і природа, яка підтримує психо-

логічне здоров'я і стимулює творчу активність людини. Серед терапевтичних переваг природи називають можливість розвинути когнітивні здібності, уважність, емоційну регуляцію, підвищити суб'єктивне благополуччя. А практики активного відпочинку не лише зміцнюють та зберігають здоров'я, а й підвищують працездатність, розвивають інтелект та волевові якості. Якщо зробити відпочинок на природі активним за рахунок садівництва, туризму та інших дозованих фізичних навантажень, то самовідновлення тільки прискориться.

**Висновки.** Отже, воєнна повсякденність стимулює використання людиною певного набору практик самозбереження і відновлення. Але і військовослужбовець, і мирна людина завжди можуть розширити наявне вікно можливостей для самовідновлення за рахунок апробації нових практик.

Самореалізованість у воєнні часи спирається не лише на робочі, навчальні, професійні практики, а й на практики волонтерські, патріотичні, сімейні. Самоврегульованість зростає завдяки конструктивним практикам опори на звичні побутові дії, на заняття спортом, фізичну активність, спілкування з природою. Цілісність підтримується насамперед практиками рефлексивно-розвивальними, медитативно-духовними, консультативно-терапевтичними.

Спосіб життя є ключовим прогностичним параметром психологічного здоров'я, що забезпечує готовність і здатність людини піклуватися про себе. Здоровий, екологічний, терапевтичний спосіб життя, який людина намагається вести сьогодні, найкращим чином готує її до завтрашніх випробувань і сприяє зростанню життєстійкості. Саме спосіб життя забезпечує збереження і відновлення психологічного здоров'я, що передбачає готовність людини адекватно і креативно ставитися до воєнного сьогодення, змінювати власне життя у пошуках більшого внутрішнього благополуччя навіть у складних і непередбачуваних обставинах.

**Перспективи дослідження.** У подальшому планується вивчення більш широкого діапазону соціально-психологічних практик збереження і відновлення здорового способу життя як повторюваних актів життєконструювання, адаптивних способів турботи про себе та своє оточення. Передбачається емпірично перевірити гіпотезу щодо впливу базової цінності здоров'я на впровадження доступних під час війни конструктивних практик здорового способу життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Титаренко, Т.М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації*: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 160 с. <https://lib.iitta.gov.ua/711214/>
- Aldana, S.G., Greenlaw, R.L., Diehl, H.A., Salberg, A., Merrill, R.M., Ohmine, S., & Thomas, C. (2006). The behavioral and clinical effects of therapeutic lifestyle change on middle-aged adults. *Preventing chronic disease*, 3(1), A05, Epub 2005 Dec 15. PMID: 16356358; PMCID: PMC1500954
- McDaniel, J.T., Seamone, E.R., & Xenakis, S.N. (Eds.). (2023). *Preventing and treating the invisible wounds of war: combat trauma, moral injury, and psychological health*. Oxford University Press. <http://surl.li/ohqwx>
- Tytarenko, T., Vasiutynskiy, V., Hubeladze, I., Churnikhina, S. & Hromova, H. (2023). War-Related Life-Making Landscapes: Ukrainian Context. *Journal of Loss and Trauma*. Vol. 28. <https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2256219>
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66 (7), 579-592. <https://doi.org/10.1037/a0021769>
- Zinevych, A.S. (2018). Minkowski's concept of "vital contact with reality" in existential philosophical context. In Stenner, P., & Weber, M. (eds.). *Orpheus' Glimpse. Selected papers on process psychology. The Fontarèches meetings, 2002-2017*, Louvain-la-Neuve, Éditions Chromatika, 309-317.

## WAR EVERYDAY LIFE: HOW TO EXPAND THE WINDOW OF OPPORTUNITY FOR SELF-REMIEDIATING

*Scientific report at the methodological seminar of NAES of Ukraine «Actual problems of mental health protection of the Ukrainian people under martial law and post-war times», November 16, 2023*

Tetiana Tytarenko

*DSc in Psychology, Professor, Full Member of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Chief Researcher, Department of Social Psychology of Personality, Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine*

**Abstract.** The article is devoted to the study of self-preservation and recovery practices used by civilians and military personnel in wartime. The lifestyle is considered as a key prognostic parameter of psychological health, which ensures the readiness and ability of a person to self-care. The conditions for maintaining and restoring psychological health are defined: readiness to change one's own life in search of greater inner well-being even in difficult and unpredictable circumstances; readiness to appreciate the military present, despite its complexity and often traumatic nature, to be optimistic about the future, as well as readiness to be creative about the past, constructively editing painful memories. Practices that enhance personal integrity (reflective and developmental, meditative and spiritual, counseling and therapeutic), self-realization (labor, educational, professional, volunteer, patriotic, family), self-regulation (practices of relying on habitual daily activities, sports, physical activity, communication with nature) are identified. The author considers the possibilities of expanding the window of opportunity for self-regulation by testing new self-help practices that can be useful for workers in the helping professions in working with people affected by war.

**Keywords:** military trials, lifestyle, self-remediating practices, psychological health, personality resilience.

Дата публікації: 18 грудня 2023 р.