

ВІДНОВЛЕННЯ ДОВІРИ ДО СЕБЕ, ЛЮДЕЙ, СВІТУ ПІСЛЯ ТРАВМІВНОГО ДОСВІДУ

Чайка Галина Василівна

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник Лабораторії психології особистості,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Дослідження базових (фундаментальних) припущень особистості, проведене нами у 2023–2024 рр., виявило суттєвий негативний вплив війни в Україні на погляди українців про доброту світу і людей, а також про власну здатність та сили контролювати події свого життя, іншими словами про довіру до себе, людей і світу. Усі показники, що описують базові припущення особистості, за винятком показника «випадковість у світі», виявилися суттєво нижчими у порівнянні з нормативними значеннями і навіть нижчими за більшістю показників у порівнянні з результатами, показаними студентами з інвалідизацією, які навчалися в інклюзивному середовищі до початку війни і які мали певне зниження показників базових припущень у порівнянні із нормою. Війна відчувається як повна несправедливість і остаточна невдача, з якою нічого не можна зробити і ніяк не можна виправити. Власна судьба починає сприйматися як обставина непереборної сили, «фатум», яку не можна змінити на краще. Найменше похитнувся показник «цінність Я», тобто війна сприймається більшою мірою як зовнішня обставина і не призводить до істотного порушення характеристик, пов'язаних із ставленням людини до самої себе, таких як самоставлення, Я-концепція тощо [1].

Якщо підсумовувати, ми спостерігаємо картину, характерну для ситуації після гострої психологічно травматичної події або у стані під хронічним стресом. І такий стан притаманний майже усім жителям країни. Фундаментальні припущення – це досить стійка особистісна характеристика, що не змінюється під впливом звичайних, буденних подій і переживань. Лише події, що буквально перевертають життя людини «з ніг на голову», позначаються на них, ведуть до їх зламу. Зараз же йдеться не про одну людини у скрутних обставинах, а про жителів цілої країни і це дуже небезпечна ситуація, що може призвести до появи цілої низки негативних соціальних наслідків: розвитку психологічних і психосоматичних захворювань, збільшення кількості

самогубств, криміналізації суспільства під лозунгом «мені погано, хай інші відчують те саме» тощо.

Стан війни, що є обставино психічної травматизації, веде до порушення довіри до себе, людей і світу, тобто до порушення позитивних базисних припущень. Людина починає відчувати себе в стані хаосу, тому що світ вже недоброзичливий, йому не можна довіряти, і людина відчуває себе вже не такою сильною, компетентною, здатною керувати своїм життям. Ми не можемо стверджувати, що картина світу рушиться повністю, але у неї відбуваються серйозні зміни. Далі, за механізмом формування нових когнітивних структур, повинна відбутися або асиміляція травматичної події, тобто подія повинна бути вписаною у картину світу, або акомодация, тобто картина світу має бути зміненою, щоб відповідати новим умовам.

Найбільш загально поради до психологічного виходу із травматичної ситуації виглядають так:

1. Переживання, що виникають внаслідок отриманої психологічної травми, деструктивні за своєю природою. До них нелегко повертатися, і тому складно переводити їх у досвід та відпускати. Тому перш за все необхідно визнати всі негативні емоції та переживання, пов'язані із травмою - вину, сором, страх, безсилля, слабкість, біль або злість. Що б не сталося – не можна застигати, треба говорити про це, плакати, якимось іншим чином висловлювати емоції.

2. Далі, необхідно зібрати свої приємні спогади, все те, що давало почуття щастя, кохання, спокою, впевненості. Нагадати собі про все те добре, що відбувалося протягом життя. Саме цей крок дає надію на майбутнє, звертає увагу людини на її особистісні властивості, якості та навички, на те, що неможливо забрати у людини.

3. Наступний етап - зрозуміти зміни, що виникли внаслідок травматичної події. Людина стає дещо іншою, бо досвід змінив її. За можливості треба знайти у ситуації, що склалася, щось хороше. У будь-якому тяжкому досвіді є зерна позитивного, і психіка людини розширюється та розвивається через досвід. Необхідно відокремити погане від хорошого, зрозуміти свої почуття та досягнути зміни у власній особистості. Щоб помітити щось позитивне необхідно докладати свідомих зусиль. Будь-який досвід потрібно опрацювати повністю - визнати, відгоряти та проплакати, а потім подякувати. І головний принцип психологічної роботи - зібрати все добре, як частинки душі, і змінитись, вийти оновленим із пережитого.

З іншого боку є дії, яких потрібно уникати, оскільки вони погіршують травматичний стан і ведуть до посиленого розвитку посттравматичних розладів: не винити себе; не заглушати біль алкоголем; не рвати зв'язки з іншими людьми.

Робота в посттравматичному періоді складається у відновленні порушеної картини світу. У посттравматичному періоді людям властиво шукати нові сенси і значення травматичних подій для того, щоб вписати їх у картину світу або перетворити картину світу на основі нового досвіду і тим самим відновити позитивний погляд на себе, інших людей, світ загалом, іншими словами відновити довіру.

Література:

1. Чайка Г.В. Вплив військової агресії на базові припущення особистості. *Журнал сучасної психології*. 2024. № 1. С. 108–114.