

## ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Яремко Р., Михайлецька А.*

Україна, м. Львів, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

В умовах воєнного стану дослідження психології набувають особливої актуальності, оскільки війна впливає не лише на фізичне, але й на психічне здоров'я населення. Бойові дії, втрата близьких, порушення звичного життя спричиняють серйозні емоційні порушення, які потребують професійної допомоги. Події російсько-української війни вплинули та тривалий час ще будуть впливати майже на усі сторони життя українського суспільства.

Війни сьогодення дуже сильно відрізняються від війн, які велися сотні років тому. В минулому війни здебільшого точилися між арміями професійних воїнів і солдатів, а тепер також втягують у себе все населення країн більшою мірою.

Тим не менш, все ще 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 [1, с. 49–50].

Таким чином наслідками такого впливу перебування в зоні бойових дій є негативна динаміка психоемоційного стану солдатів, поширення напруженості, тривожності, стресових станів і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

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 [1, с. 50]. Але це стосується не лише військових, але й волонтерів, медиків, журналістів, рятувальників та звичайних громадян України. Кожен зміг відкрити у собі якісь нові особистісні якості, про які не здогадувались раніше.

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 [3]. Термін “посттравматичне зростання”, введений у науковий ужиток Р. Тедеші та Л. Келхон, позначає позитивні зміни, які людина переживає в результаті поборювання наслідків травматичної події [5]. Поширеність феномену посттравматичного зростання, за даними 39 емпіричних досліджень, проаналізованих в оглядовій статті британських авторів П. Лінлі і С. Джозеф, коливається між 30 та 70 % постраждалих від травм різного типу [4].

Посттравматичне зростання також є важливим у підтримці психологічної стійкості. Воно допомагає людям розуміти, що труднощі та страждання можуть бути не лише джерелом болю, але й поштовхом до самопізнання та розвитку. Після подолання кризової ситуації люди часто переосмислюють свої цінності, більше цінують близькі стосунки, відчують глибше розуміння свого призначення. Це не лише сприяє їхньому психічному здоров'ю, але й робить їх більш здатними допомагати іншим у подібних ситуаціях.

Таким чином, посттравматичне зростання показує, що навіть у найскладніших обставинах можна знайти нові можливості для розвитку і зміцнення особистості. Цей феномен є доказом того, що людина здатна не

тільки відновлюватися, а й виходити з кризи сильнішою, із оновленим поглядом на життя, готовністю до змін і досягнення нових цілей. Вивчення посттравматичного зростання сприяє глибшому розумінню людської психіки і відкриває нові горизонти для психологічної підтримки та реабілітації.

Тим не менш, сучасна українська психологія ще ніколи не функціонувала в умовах війни. Її організаційна структура, тематика фундаментальних і прикладних досліджень, організація упровадження одержаних наукових результатів у суспільну і, зокрема, освітянську практику були налаштовані на функціонування в умовах миру і відносної соціально-політичної стабільності [2, с. 1].

Тому з початком війни українські психологи зіштовхнулися з великою кількістю проблем, вирішення яких потребувало швидких досліджень. Виникла потреба вивчати дослідження та досвід інших країн з питань війни.

У перших дослідженнях, проведених у відповідь на актуальні потреби часу, і тим більше у численних методиках надання психологічної допомоги постраждалим центральне місце посідає поняття ПТСР. Описи симптомів ПТСР значно відрізняються у різних дослідників, оскільки їхні дослідження проводилися в різний час та в різних історичних і соціокультурних умовах. Це призвело до появи різних варіантів симптомокомплексів ПТСР, таких як «в'єтнамський синдром», «афганський синдром», «чорнобильський синдром» тощо. Виходячи з цього, можна передбачити, що в майбутніх роботах дослідників може з'явитися новий синдром, який відобразить психологічні наслідки нинішньої війни [2, с. 3].

Не меншою проблемою виступає феномен «раннього дорослішання» дітей і підлітків, які були безпосередніми свідками вбивств, зґвалтувань, розстрілів, які самі зазнали тортур від окупантів. Кардинальні зміни особистості таких постраждалих обумовлюють поведінку на багато років уперед або й на все життя, і не завжди ця поведінка є соціально прийнятною.

Іноді видається, що таку поведінку можна лише пом'якшити за допомогою багаторічної психотерапевтичної роботи, але не перемінити [2, с. 3].

Крім того, одним із нових викликів для української психології є феномен деокупації. Майбутнє повернення тимчасово окупованих територій ставить перед спеціалістами нові завдання, зокрема, адаптацію людей, які тривалий час перебували під впливом російської пропаганди. Особливо важливо розуміти психологічні аспекти роботи з дітьми, які виростили в умовах окупації та мали обмежений доступ до об'єктивної інформації. Діти, що формували свою особистість на територіях так званих «ДНР»/«ЛНР» або в Криму, потребуватимуть особливої підтримки для інтеграції в українське суспільство та осмислення нових для них ідей і цінностей. Щоб ефективно працювати з цими дітьми, українським психологам і педагогам потрібно розробити нові методики і проводити дослідження на основі міжнародного досвіду роботи з постконфліктними групами. Ці методики повинні враховувати особливості їхнього світогляду, індивідуальні потреби, а також специфіку психологічної адаптації до нових умов. Важливим завданням також стає навчання фахівців, які будуть працювати з дітьми та підлітками на звільнених територіях, щоб забезпечити їм всебічну підтримку та сприяти їхньому гармонійному розвитку.

Таким чином, в умовах війни психологія стає незамінною дисципліною для підтримки особистісного та суспільного відновлення. Дослідження, спрямовані на вивчення психологічних наслідків воєнного стану, дозволяють розширити можливості для реабілітації, сприяють розумінню процесів адаптації та посттравматичного зростання, а також відкривають перспективи для вдосконалення підходів до психологічної допомоги в умовах кризи. Зрештою, війна стає своєрідним каталізатором для розвитку психологічної науки, збагачуючи її інструментарій і спрямовуючи зусилля дослідників на створення нових знань, які допоможуть суспільству стати стійкішим та готовим до нових викликів.

Список літератури:

1. 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.
2. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. Т. 5, № 1. С. 1–12. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/374> (дата звернення: 30.10.2024).
3. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward / S. Joseph. – Piatkus, 2013. – 336 p.
4. 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.
5. Tedeschi R. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun. Psychological Inquiry. – 2004. – № 15 (1). – P. 1–18.