

УДК: 316.485

Лазарюк В., канд. техн. наук, доц.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ КОЛЕКТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ВІД РОСІЙСЬКОЇ ВІЙНИ ПРОТИ УКРАЇНИ

Анотація. Стаття присвячена аналізу психологічних наслідків війни в Україні та заходам, спрямованим на захист психічного здоров'я населення. Увагу акцентовано на феномені колективної психологічної травми, яка виникає внаслідок масових потрясінь та методах психологічної допомоги постраждалим. Розглядається зарубіжний досвід у подоланні колективних психотравм.

Ключові слова: колективна психологічна травма, травмофокусована терапія, посттравматичний стресовий розлад, психічне здоров'я, соціальна реабілітація

Lazaryuk V., PhD (Tech.), Assoc. Prof.

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

WAYS TO OVERCOME THE COLLECTIVE PSYCHOLOGICAL TRAUMA FROM THE RUSSIAN WAR AGAINST UKRAINE

Abstract. The article is devoted to the analysis of the psychological consequences of the war in Ukraine and measures aimed at protecting the mental health of the population. Special attention is paid to the phenomenon of collective trauma resulting from mass upheavals and methods of psychological assistance to those affected. The study also examines foreign experience in overcoming collective psychological trauma.

Keywords: collective trauma, trauma-focused therapy, post-traumatic stress disorder, mental health, social rehabilitation

Заходи, щодо захисту психологічного здоров'я українців виникли уже в перші місяці збройної агресії росії проти України. До важких психологічних травм від перебування та участі у безпосередніх бойових діях, у місцях обстрілів, бомбових та ракетних ударів, втрати близьких, житла, роботи, переміщення у безпечні регіони, перебування під окупацією, додалися і нові негативні, тривалі чинники впливу на психіку, як постійна зміна роботи та місця проживання, тривала втрата побутового комфорту, постійні фінансові труднощі, соціальна ізоляція, складність доступу до лікування. Вже станом на серпень 2022 року, за даними МОЗ України, понад 15 мільйонів українців потребували психіатричної чи психологічної допомоги, [1]. На третій рік війни психологічної допомоги потребують більше 50 відсотків громадян. Посттравматичні стресові розлади (ПТСР) не лише стали причиною депресії та тривоги потерпілих, але і привели до росту захворювань серцево-судинної системи та онкохвороб, збільшилась кількість непрацездатних людей. Прогнозувалося [1], що близько 3–4 млн українців матимуть тяжкі форми розладу психічного здоров'я, проте прогноз складався лише за фактами 2022 року. Перенесена бойова психічна травма є безпосередньою причиною розвитку постресових розладів у 80 % осіб, у яких у віддаленому періоді їх життя може спостерігатися залежність від алкоголю, саморуйнівна поведінка, тривожні розлади, депресія та ін. [2, 3]

З точки зору безпеки життєдіяльності та стабільності українського суспільства у кризовій ситуації військової агресії росії, важливими чинниками забезпечення колективного ментального здоров'я громади є створення відчуття єдності, раціональних дій, самоконтролю, а також усунення станів апатії та панічних настроїв. Без подолання колективної психотравми відбувається масове зниження працездатності, втрата мотивації до захисту, недовіра до офіційної інформації, зміна уяви про ідентичність, перехід до внутрішньої, депресивної та зовнішньої, насильної агресії.

Противник використовує тактику гібридної війни для створення непередбаченого хаосу, ірраціональних рішень та складності управління людськими ресурсами. У третій рік війни спостерігаємо психологічні наслідки як ворожих дій та і стресових розладів громадян, такі як ігнорування сигналів тривоги, відмова від евакуації, створення ілюзії «безпечного життя» на територіях поза безпосередніми збройними діями.

Війна росії проти України, це не лише застосування зброї, але й масштабний травматичний стресор, який охоплює усіх втягнутих у конфлікт людей, і безпосередньо і опосередковано. При такому значному ураженні великої людської спільноти відбувається їх, і індивідуальна, і колективна психологічна травматизація. Проте на відміну від індивідуальної психологічної травми, колективна травма може передаватися наступним двом – трьом поколінням посттравматичним стресовим розладом [2-4].

Поряд з колективною психотравмою населення відбувається і індивідуальна травматизація громадян. Психотерапія постраждалих від військових дій використовує у методиках принципи нормалізації, партнерства та індивідуальності із застосування при необхідності фармакотерапії, фізичних вправ, йоги, медитації, харчування, соціальної допомоги. Серед доказових психологічних методів лікування рекомендують застосовувати травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію та її різновиди [5]. Дана психотерапія спрямована на зменшення емоційного дистресу, пов'язаного з травматичним досвідом, і структуровано працює з безпосередніми травматичними спогадами та реакціями, а не лише з асоційованими думками.

Також для лікування постраждалих від бойових дій з симптомами ПТСР було запропоновано комбіноване використання методів психофармакотерапії, психотерапії та психоосвіти. За результатами застосування методики у обстежених хворих спостерігалось зниження тривоги, депресії; інтенсивності стресових розладів, відновлення соціальної активності та покращення якості життя пацієнтів [6].

У лікуванні ПТСР військовослужбовців, ветеранів та осіб, які пережили травматичні події війни використовуються нові методи віртуальної реальності. З допомогою технологій повного та часткового віртуального «занурення», пацієнти безпечно переробляють травматичні психічні враження з допомогою досвідченого лікаря-психолога. Дана методика лікування знизилася симптоми ПТСР, депресії, тривоги та покращила якість життя військових, [7].

В психологічній практиці зцілення колективних психологічних травм дослідники виділяють три такі стратегічні напрями [4, 8], як:

а) індивідуальна робота з безпосередньо постраждалими учасниками колективної травматизації (перше коло травматизації);

б) індивідуальна та групова робота з травмованими від «групових ефектів» колективних травм та їх наслідків, з жертвами вторинної травматизації: з учасниками подій, їх близьким оточенням, свідками та нащадками цих груп людей (друге коло травматизації);

в) робота з соціокультурними наслідками в групах та спільнотах в найближчій та віддаленій перспективі (ця робота має охоплювати всіх соціальних суб'єктів міжгрупової травмівної взаємодії).

Перший напрям забезпечується вузьким колом фахівців, що мають підготовку в роботі з психотравмами. Здебільшого – це робота з ПТСР та іншими травматичними наслідками. Другий напрям охоплює більше завдань, для вирішення яких крім медиків і психотерапевтів, потрібні інші фахівці з гуманітарних і соціальних наук. Для реалізації третього напрямку залучаються державні та громадські інституції, [8].

Проте, оскільки результатів роботи з подолання колективної психологічної травматизації з таким надзвичайним масштабом ще в доступній історії не було, доцільно звернутись до досвіду менших країн, які пережили тотальні загальнодержавні конфлікти на європейському континенті.

Окремо слід зазначити, що після другої світової війни усе населення СРСР та Європи отримало колективну психологічну травму, проте в СРССР травматичний досвід війни розглядався як завдані фізичні травми та руйнування економіки, а психологічних її наслідків не

було. Масові прояви психологічної колективної травми в СРСР, як депресії, алкоголізм, міжособистісна агресія інституційно не розпізнавалися, як наслідки війни. Можна допускати про наявність в СРСР, а далі і в росії, прихованої колективної психологічної травми, яка вилилась у міжнаціональну агресію до будь-якої опозиційного населення на територіях колишнього СРСР, які проживають тепер в незалежних країнах. Цим можна пояснити виявлені випадки неприродної агресії та звірства простих громадян рф, проти населення України під час збройного нападу росії у 2022 році, незалежно від того якою мовою розмовляла жертва.

Психологічні колективні травми у колишньому СРСР «лікувались» ідеологічно: методами культу перемоги у Другій світовій війні [9], «реабілітацією» та «ствердженням» через працю, участю у масових заходах культу перемоги, літературою та кіно про оптимізм, гордість та героїзм із замовчуванням особистого горя та індивідуальної слабкості. Сучасна воєнна росія, очевидно буде продовжувати «лікувати» власне населення продовженням розкручування культу перемоги та позитивного образу народу-визволителя руського міра, мобілізацією психологічно травмованого населення на відбудову чи побудову «прекрасного далекого» та перевихованням осіб з депресією та горем через культ праці. Будуть і надалі використовуватись публічні свята та масова ритуалізація, як спосіб психологічної компенсації та одночасно, і як механізм вторинної травматизації для виховання зростаючої міжнаціональної агресії до України для повторного ще більш жорстокого та масового нападу у майбутньому.

Зрозуміло, що європейська доктрина подолання колективної психологічної травми другої світової війни була іншою. Вона базувалась на визнанні колективної та індивідуальної психологічної травматизації, на критичній роботі з травмою, на аналізі подій, колективному визнанні відповідальності за злочини нацизму, наприклад у Німеччині, розкритті пам'яті через музеї та рівні для всіх воїнів меморіали, визнанні індивідуальних наслідків для кожного громадянина, значній соціальній допомозі ветеранам. Проте, не всі країни Європи своєчасно визнавали колективну психологічну травму, що ускладнило процеси відновлення та породило травмування наступних поколінь.

Однією з країн, які переживають «свіжу» колективну психологічну травму від оборонної війни 1991-1995 років за незалежність і цілісність держави на даний час є Республіка Хорватія. Важливим є вивчення її досвіду, особливо в частині роботи громадських та державних інституцій за другим та третім, вище вказаними напрямками подолання колективної психотравми.

Особливе і почесне місце в державі та хорватському суспільстві займають «бранителі» – хорватські ветерани, учасники бойових дій, описує Маркіян Лубківський, посол України в Хорватії в 2006-2009 роках, [10]. Вони беруть участь у масових заходах, займаються збереженням історичної спадщини війни. У Хорватії через війну пройшло практично все доросле чоловіче населення. Статусом захисника нині володіє понад 500 тисяч осіб, тобто дев'ять частина населення. У 1996 році, відразу після завершення війни, ця кількість становила 336 тисяч осіб.

Branitelji, тобто захисники, оборонці – не лише оточені всенародною повагою, але й наділені справедливою та ефективною системою соціального захисту. Оборонці об'єднують усіх, хто віддав свої життя, здоров'я і час за свободу рідної землі: добровольців, співробітників поліції, спецслужб, інвалідів війни, загиблих, поранених, зниклих безвісти. Практично з моменту розгортання воєнних дій почали складати Реєстр хорватських оборонців, до якого вносили загиблих, полонених, зниклих безвісти. До Реєстру вносяться усі, хто став на захист Батьківщини, включаючи добровольців та волонтерів.

Права хорватських ветеранів їх Вітчизняної війни захищені окремим законом та забезпечені широким спектром соціальних пільг. Відмітимо лише деякі. В окремих випадках, коли немає змоги покрити основні життєві потреби, хорватські захисники та члени їхніх родин можуть розраховувати на одноразову річну матеріальну допомогу. Гарантії забезпечення житлом є одним з важливих елементів політики Республіки Хорватія щодо своїх захисників.

Для забезпечення порядку ведення усієї роботи з ветеранами, створено спеціальне Міністерство хорватських захисників.

На даний час після третього року російської війни проти України, яка і надалі триває, найкращими ліками українським воїнам-захисникам та боронителям, усім, хто страждає та переживає глибоку травму від агресора стане світова перемога України та людства над російським фашизмом.

Джерела та література

1. Що таке колективна травма війни, ПТСР та як собі допомогти у стресовій ситуації, ПП «НТА – Незалежне телевізійне агентство. – Режим доступу: <https://www.nta.ua/proslavlyaty-geroyiv-cze-terapiya-psyholog-pro-kolektyvnu-travmu-vijny-i-tehniky-zczilennya/>
2. Volkan V. Bloodlines: from ethnic pride to ethnic terrorism / V. Volkan. – New York : Farrar, Straus and Giroux, 1997. – 280 p.
3. Kellermann N. P. F. Transmission of Holocaust Trauma [Електронний ресурс] / N. P. F. Kellermann // National Israeli Center for Psychosocial Support of Survivors of the Holocaust and the Second Generation. – 2000. – Режим доступу: <http://peterfelix.tripod.com/home/trans.htm>
4. Горностай П. П., Колективна травма та групова ідентичність, Психологічні перспективи. Спеціальний випуск: Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. - Т. 2. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. - К., 2012. - С. 89-95. – Режим доступу: <http://gorn.kiev.ua/publ81.htm>
5. Вінс, В. А., & Суворова, А. Г. (2023). Можливості профілактики та корекції постравматичного стресового розладу у дорослих. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (4), 10-13. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.3>
6. Зеленська, К. (2023). Персоніфікована система терапії стрес-асоційованих розладів у осіб, які постраждали від бойових дій. Медицина сьогодні і завтра, 92(2), 54-61. – Режим доступу: <https://doi.org/10.35339/msz.2023.92.2.zel>
7. Chaban, O., Sak, L., Oliynyk, A., Burdeinyi, A., & Odintsov, A. (2024). Virtual Reality Exposure Therapy Protocol for Post-Traumatic Stress Disorder Treatment in Military Veterans: Cross-Cultural Adaptation of Virtual Exposure Therapy in Ukraine. Mental Health: Global Challenges Journal, 7(1), 118–128. – Режим доступу: <https://doi.org/10.56508/mhgj.v7i1.245>
8. Психологія колективних травм: монографія / Павло Горностай ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. – 336 с.
9. Kelly C. Comrade Pavlik. The Rise and Fall of a Soviet Boy Hero / C. Kelly. – London : Granta Books, 2005. – 352 p.
10. 11% ветеранів: як повоєнна Хорватія повернула військових до мирного життя, Маркіян Лубківський, посол України в Хорватії в 2006-2009 роках, "Європейська правда". – Режим доступу : <https://www.eurointegration.com.ua/articles/2018/04/4/7079902/>

УДК:159.923:378

Ларченко І., викладач

Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова, Україна

ДИНАМІКА ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИПУСКНИКІВ ПРОФТЕХОСВІТИ В СТРЕСОГЕННОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Анотація. У тезах висвітлено результати дослідження змін особистісних ресурсів чоловіків і жінок серед випускників професійно-технічних навчальних закладів (ВПНЗ) в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану (ВС). З'ясовано, що у жінок відбувається