

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЇ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ НА ТЛІ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

THE ROLE OF PSYCHOLOGY IN MODERN SOCIETY AGAINST THE BACKGROUND OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR: THEORETICAL AND METHODOLOGICAL SECTION OF THE PROBLEM

Статтю присвячено дослідженню психології та її ролі в сучасному суспільстві в контексті російсько-української війни. Сьогодні Україна зіткнулася з новими викликами, які пов'язані з активними бойовими діями та введенням воєнного стану. У таких умовах відбувається руйнування всіх нормальних моделей життя людей, а також виникає велика кількість стресових ситуацій. Війна створює для суспільства ситуацію, у якій люди відчують стрес разом із сильним страхом смерті, відчуттям безвиході. Саме тому українське суспільство потребує не лише психологічної підтримки з боку професіоналів, а й хоча би базових навичок психологічної самопомоги. У статті визначено особливості психологічної допомоги в реаліях війни. Воєнні дії завжди впливають на психологічний стан будь-якої людини. Детально розглянуто поняття «психологія», охарактеризовано її головні завдання, функції та види. Визначено суть поняття «психічне здоров'я» та роль психологічної науки в його підтримці. Актуальними є дослідження особливостей психічного здоров'я населення країни в екстремальних умовах та визначення основних способів і методів його збереження та підтримки. До основних методів поліпшення психічного стану населення в умовах воєнних дій було віднесено психологічну підтримку населення спеціальними професіональними групами психологів під час живої зустрічі або в онлайн-режимі та психологічну роботу з населенням для надання базових знань та вмінь самостійної підтримки в кризовій ситуації. Успішна реалізація цих методів підтверджує, що психологія посідає надзвичайно важливе місце в суспільстві в умовах війни. Актуальними також є інноваційні способи психологічної підтримки, які в сучасних реаліях можуть бути доступними для переважної більшості людей, зокрема це спеціальні мобільні додатки та безкоштовні книжки, які допоможуть зберегти психічне здоров'я.

Ключові слова: військова агресія, психологічна підтримка, подолання стресу, життєстійкість, психічне здоров'я.

The article is devoted to the study of psychology and its role in modern society in the context of the Russian-Ukrainian war. To date, Ukraine has faced new challenges associated with active hostilities and the imposition of martial law. Under such conditions, all normal patterns of people's lives are destroyed, and a large number of stressful situations arise. War creates a situation for society in which people experience stress along with an intense fear of death, a sense of hopelessness. That is why Ukrainian society needs psychological support, if not from professionals, then at least basic self-help skills. The article identified the peculiarities of psychological assistance in the realities of war. Military actions always affect the psychological state of any person. The concept of "psychology" itself is considered in more detail, its main tasks and functions, as well as the fields that exist in the world, are characterized. The essence of the concept of "mental health" and the role of psychological science in its support are determined. It is relevant to study the peculiarities of the mental health of the country's population in extreme conditions and to determine the main ways of its preservation and support. Psychological support of the population by special professional groups of psychologists during a live meeting or in online mode, psychological work with the population to provide basic knowledge and skills of independent support in a crisis situation were included among the main ways of improving the mental state of the population in the conditions of military operations. These ways of improving the mental state of people are proof that psychology occupies an extremely important place in society in the conditions of war. Innovative methods of psychological support, which in modern realities can be available to a larger number of the population, are also relevant, in particular, these are special mobile applications and free books that will help maintain mental health.

Key words: military aggression, psychological support, overcoming stress, resilience, mental health.

УДК 159.9:355.014:364.048.4(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.3>

Джагупов Г.В.

к.юрид.н., професор,
заступник декана з навчально-методичної роботи факультету № 3
Харківський національний університет
внутрішніх справ

Пилипенко Н.М.

к.економ.н.,
доцент кафедри економіки
та підприємництва
Сумський національний аграрний
університет

Макогончук Н.В.

к.пед.н., доцент,
старший викладач кафедри психології,
педагогіки та соціально-економічних
дисциплін
Національна академія Державної
прикордонної служби України імені
Богдана Хмельницького

Вступ. Кожен громадянин України від початку війни зіткнувся з новим і жорстоким досвідом, що змінює звичні умови життя та створює нові виклики. Актуальності для кожного українця набули такі почуття, як тривога, розгубленість, страх, невпевненість. Велика кількість українців переживає сильний стрес і паніку та потребує певної психологічної підтримки, щоб залишатися у стійкому емоційному стані та бути спроможним до елементарної діяльності. Важливою в таких умовах може стати самопомога завдяки засвоєнню

базових знань та навичок для запобігання психологічним розладам, оскільки допомога професійного психолога може бути недоступною.

Дослідженням проблем психології та її ролі в сучасному суспільстві, зокрема в умовах війни в Україні, займалися такі науковці, як Ю.О. Олійник, який розглянув питання надання психологічної допомоги саме постраждалим під час війни [7]; М.М. Слюсаревський та Л.В. Григоровська, які описали досвід роботи соціальних психологів у перші тижні повномасштабного російського вторгнення щодо

поліпшення психологічного стану учасників освітнього процесу [9]; К. Лоленко, яка визначила дослідження психічного здоров'я людей під час війни як важливий аспект професійної самореалізації психологів [5].

Метою статті є дослідження ролі психології в сучасному українському суспільстві в умовах війни як однієї з найбільш складних ситуацій у світі.

Виклад основного матеріалу. Із початком російської агресії на території України життя більшості людей кардинально змінилося. Багато громадян України зіткнулися з погіршенням емоційного та психологічного стану, втратою мотивації до роботи та руйнуванням найближчих планів.

Психологія є тією наукою, що допомагає людині розв'язувати її життєво важливі проблеми і є значущою потребою для багатьох людей. Вона вивчає психіку та свідомість людини, її емоції, почуття, думки, характер та інтереси.

Якби у суспільства не було психології, не існувало б техніки ділового діалогу і значення понять «суспільство» або «громадськість» були б невідомими для багатьох [6, с. 71]. Тому можна

зазначити, що психологія у сучасному суспільстві надає людині життєво необхідні знання.

Головними завданнями психології є такі (рис. 1).

Психологія займається вивченням впливу зовнішніх чинників на внутрішній стан людини, загальних закономірностей психічних процесів та особливостей їх перебігу відповідно до умов діяльності людини. Предметом вивчення психології також є властивість мозку, яка полягає у психічному відображенні реальності, унаслідок чого формуються ідеальні образи реальної дійсності, котрі потрібні для регулювання контакту людини з навколишнім світом [5, с. 55].

Психічне здоров'я є відносно сталою характеристикою людини, що забезпечує активність її поведінки, відповідний рівень її адаптованості в навколишньому соціальному та природному середовищі. Воєнні дії та інші спричинені ними чинники активізують розвиток стресу, що, своєю чергою, призводить до високого рівня тривожності, відчаю, розгубленості у людей і загалом негативно позначається на їхньому психічному здоров'ї.

Існує декілька основних видів психології (табл. 1).



Рис. 1. Головні завдання психології

Джерело: розроблено авторами на основі [4]

Таблиця 1

Основні види психології

Вид	Характеристика
Експериментальна	Психологія, головним завданням якої є розроблення нових методів психологічного дослідження для більш детального вивчення психічної реальності
Соціальна	Психологія, що займається дослідженням психічних явищ під час взаємодії людей у великих та малих соціальних групах
Порівняльна	Галузь психології, яка займається дослідженням філогенетичної форми психічного життя
Диференціальна	Психологія, яка досліджує індивідуальні психологічні особливості психіки людини залежно від її віку та рівня розвитку
Психофізіологія	Головне завдання цієї галузі – вивчення фізіологічних механізмів діяльності мозку та вищої нервової системи, що пов'язані з діяльністю психіки
Психологія особистості	Її головне завдання – вивчення психічних властивостей людини як певної системи
Моделювання психіки	Це розділ психології, який формує математичні моделі психічних функцій за допомогою наукових відомостей про психіку

Джерело: розроблено авторами на основі [8]

Повномасштабне вторгнення торкнулося кожної людини, спричинивши зміни на різних рівнях особистості – від фізичного до духовного. За даними досліджень, психіка людини може по-різному реагувати на події війни, починаючи від помірного стресу і закінчуючи важкими психічними травмами, результатом яких може бути депресія або посттравматичний стресовий розлад.

Вивчення психічного здоров'я людини в умовах війни показує важливість професійної самореалізації. Здатність ефективно працювати на користь країни або організації є одним із важливих компонентів психічного здоров'я особистості під час війни. Професійна життєстійкість людини – це головний ресурс, який є інструментом для відчуття благополуччя, оптимізму, соціальних зв'язків [9]. Особливо важливою професійна життєстійкість у сучасному світі є для українських біженців. У таких умовах важливим також є пошук ресурсів для самих психологів, які не можуть бути відокремленими під подій воєнної агресії.

За даними психологічних досліджень, воєнні дії можуть спричиняти складні життєво-кризові наслідки (рис. 2).

За свідченням психологів, до основних емоцій стресових та постстресових ситуацій належать [8, с. 181]:

- страх;
- тривога;
- емоційна травматична пам'ять;
- відчуття жаху;
- емоційна збудливість;
- депресія;
- самотність;
- гнів;
- спустошеність.

Людська психіка утворена так, що здатна адаптуватися до будь-яких кризових ситуацій,

проте сам процес адаптації може бути складним і протікати в кожного по-різному. Трапляються випадки, коли людина не може адаптуватися до нових умов життя й опиняється у кризовому стані, у якому може допомогти лише відповідний спеціаліст, тобто психолог. Головним завданням психолога є нормалізація психоемоційного тла людей та усунення стану кризи в їхньому житті [11, с. 55].

Воєнні події в Україні створюють нові умови життя населення, серед яких:

- руйнування попереднього життя;
- небезпека фізичного знищення;
- глобальність проблем, які викликані війною [2, с. 80].

Виснаження психіки людини та слабкість її нервової системи в нових реаліях стають основою для великої кількості психічних травм. У результаті виснаження звичний режим діяльності стає для людини складним та непосильним, а будь-яке навантаження, що раніше було легким, викликає втому та слабкість. Для запобігання такому стану потрібна соціально-психологічна реабілітація, яка є одним із різновидів психологічної допомоги і спрямована на відновлення психічних можливостей, які були втрачені.

В умовах війни працівники Інституту соціальної та політичної психології НАПН України безперервно надають психологічну допомогу в онлайн- та офлайн-режимі в оволодінні базовими техніками подолання стресу, зниження емоційної нестабільності, опанування себе під час паніки тощо. Основною категорією людей, яким надається така допомога з боку Інституту, є вчителі, діти та їхні батьки [9]. Це є яскравим прикладом обслуговування суспільних потреб, що виникли в результаті початку воєнних дій, висококваліфікованими спеціалістами у сфері психології.

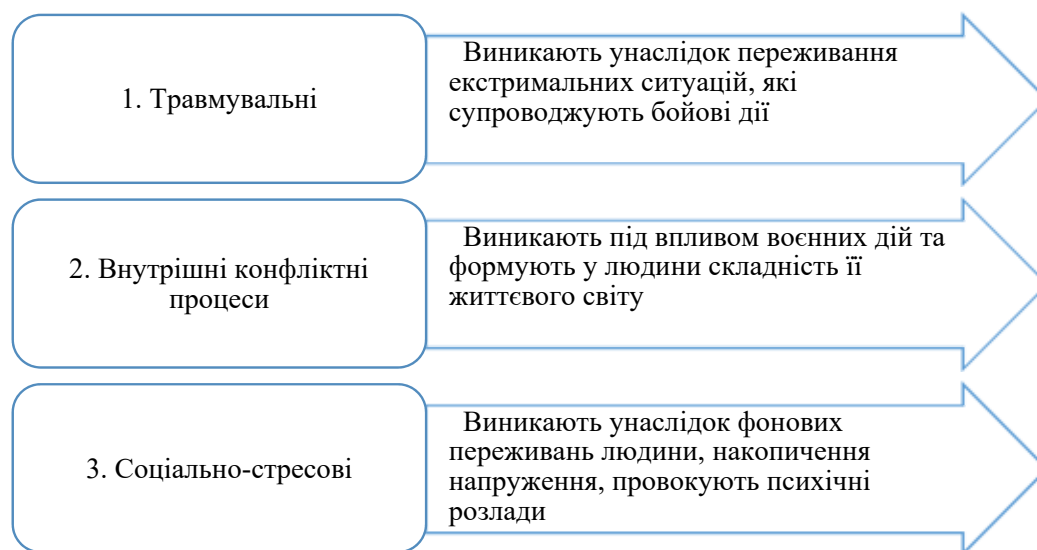


Рис. 2. Життєво-кризові наслідки воєнних дій

Джерело: розроблено авторами на основі [7]

Однією з найбільших проблем українського суспільства стало переміщення близько 3,3 млн українських дітей усередині країни, що потребувало рішення і з психологічного погляду. Професійними психологами в дуже короткі строки було розроблено початкову психологічну модель кола проблем, які можуть виникнути у переміщених осіб, для того щоб максимально сприяти захисту прав дітей [10, с. 116].

Варіантом підтримки психічного здоров'я може бути когнітивна безперервність, тобто повернення людини в реальність. В умовах війни у людей може трапитися розрив безперервності життя, вони не можуть повірити повністю в те, що відбувається. Тому потрібно акцентувати увагу на тому, що лишилося, а не на тому, що було втрачено людиною. Це й буде базою для відбудови інших безперервностей у житті людини.

У процесі збереження психічного здоров'я людини важливе місце також займає психологічна гнучкість, що являє собою здатність зберігати стабільний рівень фізичної чи психологічної діяльності в критичних ситуаціях та успішно адаптуватися до негативних змін.

Кодексом цивільного захисту України також передбачаються заходи психологічного захисту населення, які спрямовані на зменшення негативних психічних станів та реакцій у разі загрози чи виникнення надзвичайних ситуацій. Відповідальним за організацію цих заходів є центральний орган виконавчої влади, який реалізує відповідну політику [3].

Психологічна допомога в умовах війни не є класичним консультуванням, оскільки психолог думає одночасно за двох чи навіть за цілу групу людей, відповідаючи за їхню безпеку та здійснюючи нагляд за ними. Основними елементами психологічної підтримки в умовах війни є [7, с. 176]:

- 1) ненав'язливе надання практичної підтримки та допомоги;
- 2) надання допомоги в задоволенні базових потреб людини;
- 3) уважне слухання людини;
- 4) заспокоєння та втішання;
- 5) надання доступу до інформації та послуг;
- 6) оцінювання потреб та нагальних проблем людини.

Не менш вагомою є роль звичайних громадян у наданні психологічної допомоги в контексті воєнних дій. В Україні сьогодні існує велика кількість волонтерських проєктів із надання психологічної підтримки та допомоги, у яких беруть участь звичайні люди, що хочуть допомогти іншим та підтримати їх. Небайдужі громадяни також організують певні культурні програми та майстер-класи, що також є своєрідною психологічною допо-

могою, особливо для вимушено переміщених осіб та людей, які постраждали під час війни [4, с. 250].

Велике значення мають і інноваційні засоби психологічної допомоги, серед яких [1, с. 172]:

- електронні безкоштовні книги з психології;
- аудіопрактики та медитації для заспокоєння людини;
- мобільні додатки для зниження рівня стресу і тривоги;
- канали або групи в соціальних мережах із вправами, які допомагають заспокоїтися і позбутися тривожного стану.

Висновки. Психологія відіграє важливу роль під час воєнних дій в Україні. Воєнні дії позначилися на різних рівнях життєдіяльності людини, зокрема й на психологічному. В умовах кризової ситуації потрібно особливу увагу приділяти психічному здоров'ю особистості, а також способам його збереження та підтримки. Забезпечення психічного здоров'я населення в умовах війни охоплює такі елементи, як проведення профілактичної роботи до настання стресової ситуації та надання допомоги тим, хто її потребує та перебуває у кризовій ситуації. Це й є головним завданням психології.

Психологічна допомога є одним із головних засобів відновлення психічного здоров'я населення. Особливу увагу психологам варто звертати на методи, які рекомендуються для уникнення розвитку посттравматичних стресових розладів. Основна роль психології в умовах війни полягає у психологічній підтримці людей, які відчувають стрес, тривогу, депресію чи інші негативні почуття.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Котух О.В. Надання психологічної допомоги мирному населенню під час війни. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України* : зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму, м. Київ, 30 червня 2022 р. Київ, 2022. С. 171–173. URL: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6409/_30.06.2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=172 (дата звернення: 11.05.2022).
2. Каліщук С.М. Базиси реалістичного співвіднесення психолога-консультанта зі світом в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2022. № 2. С. 79–86. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/13> (дата звернення: 11.05.2022).
3. Кодекс цивільного захисту України. *Відомості Верховної Ради*. 2013. № 34–35. С. 458. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text> (дата звернення: 11.05.2022).
4. Кочарян І.О., Василяка К.М. Роль психології у стабілізації проявів агресії у період військових та повоєнних дій. *Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду* : зб. матеріалів Всеукр. міждисциплінарної наук.-практ. конф., м. Чернігів, 10 червня 2022 р. Чернігів, 2022. С. 249–250. DOI:

<https://doi.org/10.54929/confmult-06-2022> (дата звернення: 11.05.2022).

5. Лоленко К. Компоненти професійного бренду психолога в мирний час та в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3(27). С. 55–63. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.5> (дата звернення: 11.05.2022).

6. Мищишин М., Симканич Т. Зміна професійних ціннісних орієнтацій студентів-психологів в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 66(2). С. 71–78. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-71-78> (дата звернення: 11.05.2022).

7. Олійник Ю.О., Романів А.С., Параняк Н.М. Домедична психологічна допомога в умовах війни. *Габітус*. 2022. № 37. С. 174–179. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208> (дата звернення: 11.05.2022).

8. Пахомова Ю.М., Дячкова О.М. Кризова психологічна допомога в умовах війни. *Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. курсантів, сту-

дентів, ад'юнктів (аспірантів), м. Черкаси, 26 травня 2022 р. Черкаси, 2022. С. 181–182. URL: <https://sci.lidubgd.edu.ua/jspsui/bitstream/123456789/10516/1> (дата звернення: 11.05.2022).

9. Слюсаревський М.М., Григоровська Л.В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4(1). DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129> (дата звернення: 11.05.2022).

10. Субашкевич І.Р., Шпагіна А.Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2022. № 2. С. 116–122. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/19> (дата звернення: 11.05.2022).

11. Tytarenko T. Technologies for personality psychological health restoration in war conditions: a complex approach. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2019. № 43(46). P. 54–62. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi43\(46\).24](https://doi.org/10.33120/ssj.vi43(46).24) (дата звернення: 11.05.2022).