

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РІЧНИЦІ ВІЙНИ ЯК НЕВІД'ЄМНОЇ ЧАСТИНИ НАШОГО ЖИТТЯ

Лазор Катерина Петрівна

Кандидат політичних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Сьогодні війна – це невід'ємна частина нашого життя. Боротьба проти ворога об'єднує всіх: військових, цивільних людей, хто втратив близьких, дітей. Під час війни смерть є невід'ємною частиною буття. Але помирають не ті, хто починає війни, а невинні молоді люди. Смерть під час війни люди переживають дуже тяжко, але намагаються відноситися по-філософські. Але життя під час війни продовжується і щастя також трапляється. Люди закохуються, створюють родини, народжують дітей. Війна – це час серйозної переоцінки сенсу життя. На війні починаєш цінувати кожну хвилину свого життя. До війни не можливо адаптуватися, скоріш за все притупилося відчуття небезпеки. Зараз загроза, що йде від росії, уявно здається меншою, люди до неї звикли, роздивились їй з близька, і здалеку. Це звикання трансформує перспективу та переносить агресію із зовнішнього ворога на внутрішнього. Це небезпечно, бо, по-перше загроза, що йде від росіян, нікуди не зникла, по-друге, зміщення фокусу агресії суспільства порушує соціальні зв'язки всередині українського суспільства [1].

В таких змінах є й позитивні моменти. Саме найгірше, що може трапитися із людиною, що переживає психологічну травму, це застрягнути в перших шоківих фазах. Суспільство не застрягло у такій фазі, психіка людей у постійній зміні – від стану шоку через заперечення в бік прийняття війни як нової реальності життя. За майже рік війни виникло відчуття власної сили. З'явилась солідарність, відчуття приналежності до спільноти, якою можна пишатися. Гордість – це також ресурс. Люди пишаються тим, що вони українці. Бути українцем – це належати до спільноти, яка викликає у світі позитивні емоції. Терпимість до невизначеності – це теж ресурс який є тренуваним.

Ми вперше знаходимося в так ситуації, коли випробування такої сили стосується кожного, і всіх одночасно. Люди усвідомлюють нову реальність, коли невідомо куди прилетить і коли, чи довго ця загроза триватиме, як убезпечити себе та дітей. Вже майже рік, а базову людську потребу у безпеці не закрито. Нині у суспільстві на індивідуальному та колективному рівні відчувається виснаження. Стратегії адаптації та ресурси, що були набуті та випробувані у перші місяці війни перестають діяти. Тому треба думати про те, як зберегти здатність до опору. Це найважливіше зараз для людей – здатність чинити опір. Найважливішого за це немає нічого [2].

Перш за все необхідно дбати про себе. Відпочивати, харчуватися, заряджатися позитивними емоціями. І не розцінювати це як егоїзм, а дивитися на це як на спосіб зробити внесок у перемогу. Залишатися в строю не зусиллям

волі, а тому, що в тебе є на це сили. Самопожертва на довгих дистанціях виводить з ладу дієздатну активну ресурсну людину.

По-друге максимальна свідомість. Повне усвідомлення що з тобою зараз відбувається. Необхідно розуміння що ми зараз долаємо в цей момент, що нас очікує попереду, які варіанти, що ми можемо контролювати, а що не піддається контролю незалежно від нашої волі.

Всю історію людства можна поділити на дві частини – війну та мир. Це два протилежні стани, в яких знаходиться будь-яке суспільство в своєму розвитку та відносинах із зовнішнім оточенням. Війна відноситься до історичних явищ, що надто швидко розвиваються. Через війну відбулися великі зміни в соціально-політичній та військово-технічній сферах, змінився характер застосованої зброї, її масштаби, вплив на життя суспільства. Ця війна залучила до співпраці багато держав та населення світу [1].

Участь людини у війні може викликати практично у кожного учасника бойових дій психологічні розлади та труднощі при подальшій реадaptaції у мирному житті, і таких прикладів достатньо. Військовослужбовці стикаються із загрозою не тільки в своєму житті, а й із загрозою життю їх близьких людей. Це посилює стрес.

Але водночас є чимало позитивних прикладів, коли долаючи труднощі військового часу, отримуючи бойове загартування та досвід, людина стає особистістю, здатною надалі успішно самореалізуватися в умовах мирного часу. Знати та пам'ятати нашу історію, робити відповідні висновки – мабуть, одне з найголовніших завдань, які стоять перед нами та нинішнім поколінням молоді. Сильна армія та молодь, вихована на бойових традиціях старшого покоління, яка знає героїчне минуле свого народу, завжди матиме успіх і майбутнє, зможе надати гідну відсіч будь-якому ворогові, мати багате, цікаве, творчо насичене життя у мирний час.

Свобода – це той ресурс, який ми сподіваємося отримати для розвитку. Суспільство бореться за свободу, хоч у кожного своє уявлення про неї. Чим більше результати війни відрізнятимуться від очікувань суспільства, тим більше людей відчують себе пригніченими та безсилими, захочуть мститися, покарати когось, отримати захист за будь-яку ціну. Ця війна яскраво показала згуртованість нашого народу перед ворогом. Крім того, українці показали, що завжди готові прийти на допомогу один одному. Це видно з того як ставляться до вимушених переселенців [3].

З початком повномасштабної війни відбулася певна революція у свідомості українців – ми побачили, якими згуртованими можемо бути проти значно сильнішого ворога. Ми побачили підтримку Заходу, і йдеться не лише про уряди тих країн, а й про щирі допомогу наших сусідів. А ще Європа побачила, якою насправді є росія і що будувати відносити з такою державою, яка бачить і чує тільки себе – просто марно. До того ж дипломатію росія не визнає, вона розуміє лише мову сили [3].

Список літератури

1. Прокопишин Т., Паплаускайте М. Рік стійкості. Чим ми жили The Ukrainians у рік великої війни [Електронний ресурс] / Т. Прокопишин, М. Паплаускайте // The Ukrainians Media. – Режим доступу: <https://theukrainians.org/spec/tum2022/>
2. Кригель М. Психолог Светлана Чунихина: Охота на ведьм, поиски "сильной руки" и самоцензура в обществе – все это естественно для воюющей страны [Електронний ресурс] / М. Кригель // Українська правда. – 12.09.2022. – Режим доступу: <https://www.pravda.com.ua/rus/articles/2022/09/12/7367036/index.amp>
3. Бондаренко М. Полгода войны в Украине: как начиналась и продолжается героическая борьба нашего народа за свободу [Електронний ресурс] / М. Бондаренко // Факти. – 24.08.2022. – Режим доступу: <https://fakty.com.ua/ru/ukraine/20220824-piv-roku-vijny-v-ukrayini-yak-pochynalasya-ta-tryvaye-geroyichna-borotba-nashogo-narodu-za-svobodu/>