

Отже, право і мораль є формами суспільної свідомості, в яких відображаються морально-правова дійсність, пізнання й оцінювання якої проявляється, насамперед, в юридично значущій поведінці членів конкретного суспільства. Подолання глобальної кризи і забезпечення подальшого життя людства загалом бачиться світовій спільноті у зміні парадигми розвитку цивілізації у бік взаємодії людини з природою і суспільством, вихованні ноосферного світогляду і духовно-моральних цінностей людини, космізації її свідомості, формуванні космопланетарної людини – громадянина Світу.

Список використаної літератури

1. Михайловський Р.А. Кризові прояви духовності у повсякденності інформаційного суспільства. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». 2018. № 1 (36). С. 144 – 153.

2. Міщенко В.І. Контури нової моралі глобального світу. Вісник Національного технічного університету «ХПІ». Сер.: Актуальні проблеми розвитку українського суспільства : зб. наук. пр. Харків : НТУ «ХПІ», 2021. № 2. С. 91-99.

ЧЕРКАШИН Андрій Іванович

к.психол н., доц., Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» (Україна, м. Харків);

КОСТИРЯ Ірина Валентинівна

к.пед.н., доц., Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» (Україна, м. Харків)

АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ У ВІЙСЬКОВИХ І ЧЛЕНІВ ЇХ РОДИН

Науково-педагогічні працівники кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами імені академіка І.А. Зязюна є розробниками міжнародних проектів і грантів в галузях психології, педагогіки, управління соціальними системами. З початком військових дій на Україні на кафедрі започатковано низка практичних заходів щодо роботи з військовими, що отримали психологічні травми, зокрема налагоджено співпрацю з психологами Національної гвардії.

Зазначимо, що психічна травма – це шкода, яка завдана психічному здоров'ю в результаті впливу протягом тривалого часу сильних стресогенних чинників, що перевантажує психологічні, фізіологічні та адаптаційні можливості людини, руйнує психологічний захист, викликає глибоку тривогу, призводить до психологічних і фізіологічних порушень в організмі постраждалих. Психічна травма загрожує життю, благополуччю людини або її близьким. Психічна травма перевершує психологічні можливості індивіда, страх і тривога, що є неодмінними супутниками психотравми, викликають руйнівний вплив на психіку.

З точки зору американського психолога П. Левіна, руйнівна сила психічної травми залежить від: індивідуальної значущості, яке травмуюча подія має для людини; ступеня її психологічної захищеності; здатності до саморегуляції.

За видами психологічні травми поділяються на: шоківі, або травми загрози життю; емоційні, або травми, пов'язані з емоційними переживаннями горя, втрати, конфліктів тощо; і так звані травми розвитку, що відбулися в дитячому віці і вплинули на хід особистісного розвитку дитини.

Розглядаючи ситуацію з точки зору екстремальної і кризової психології, можемо наголосити, що тільки до 10 % травмуючого впливу приходиться на саму подію та ступінь її екстремальності і до 90 % обумовлюється суб'єктивним розумінням травми самим постраждалим. Якщо брати до уваги саме травми розвитку, то можемо зазначити той факт, що з'ясовується при роботі з постраждалими військовими, – певна частина втраченого ресурсу внаслідок психологічної травми приходиться на минуле, і пов'язано це безпосередньо з порушенням психологічних законів. Тому знання психологічних законів, як вони працюють, допоможе адаптації військових, що отримали травматичний досвід, та членам їх родин.

Зазначимо, що джерелом психопатології є не сама травматична ситуація, а той страхітливий сенс, який подія набуває для індивіда, його внутрішнє подання, афект. Таким чином, травматичне переживання, як правило, зачіпає більш глибокі шари душі.

Смислові механізми психологічної травми В. Франкл розглядає як втрату людиною життєвих важливих смислів. Психологічна травма несподівана, безпричинна і тому сприймається як безглузда, така, що її важко винести. Це ґрунтовна обставина змушує постраждалих шукати якесь пояснення тому, що сталося, щоб травматичне страждання стало більш осмисленим і, завдяки цьому, легше стерпним. Механізм психічних травм – це механізм незавершених дій або незавершених ситуацій. Незавершені дії проявляються у вигляді нереалізованих потреб або незавершених почуттів та емоцій, які прагнуть до завершення. Як «незавершеними» можуть виступати почуття горя, втрати, образи, розчарування, гніву, обурення. Травма розглядається як результат незавершеної тілесної реакції на травматичну подію. Ці реакції мають біологічну, інстинктивну природу, вони притаманні як людині, так і тварині, і виражаються у вигляді реакцій втечі, боротьби або завмирання. Механізми травматичного стресу діють також на рівні психофізіології та проявляються у вигляді підвищеного рівня збудження нервової системи, надмірної енергії.

Подолання психотравмуючої ситуації відбувається у процесі саморегуляції, яка включає в собі ряд етапів: усвідомлення сенсу травми і його переробка; заповнення провідних смислових утворень, порушених травмою; зміна смислової спрямованості і відновлення перерваної життєдіяльності.

Сучасні роботи в області психіатрії показують, що життєві травматичні події можуть викликати не тільки психологічні проблеми і труднощі, але й підсилювати розвиток клінічно оформлених психічних розладів. П. Левін вважає, що травму не варто розглядати як невиліковну хворобу. Вчений стверджує, що порушення в природному біологічному процесі не веде до

неминучої та невиліковної патології. У подоланні психологічної травми необхідно враховувати внутрішню здатність людського організму до відновлення фізичних і душевних сил. Важливо також визнавати здатність людей підтримувати і надихати один одного у процесі трансформації травми. Акцент на патології може перешкоджати процесу зцілення, так як відволікає увагу людини від її власної внутрішньої здатності до саморегуляції й відновлення свого балансу і життєвості. В якості основного методу в терапії психічної травми використовується техніка, названа «соматичним переживанням». Створюючи цей метод, П. Левін виходив з того, що травма живе в тілі. Відповідно, в тілі ж потрібно шукати і доступ до неї, а також шлях до зцілення. Загальна схема роботи з переживаннями: робота з відчуттями; усвідомлення відчуттів; простежування відчуттів; трансформація відчуттів. Як профілактику посттравматичних стресових розладів пропонуємо декілька порад на тему: «Як правильно зустрічати військового, який повернувся з війни».

По-перше, – мінімізуйте пафосність самої зустрічі. Люди, які повертаються з фронту, дуже чутливі до награної щирості, їм не потрібні квіти, оркестри та оплески. Зустріньте їх тишею та розумінням – це допоможе їм відчувати щирість ваших помислів.

По-друге, – поважайте тих, хто повернувся з фронту. Не думайте, що всі, хто був на війні, психічно нездорові люди.

По-третє, – з рідними військових потрібно ще до приїзду проводити інформаційні бесіди стосовно того, як не травмувати захисників у колі родини та підтримати у суспільстві під час адаптивного періоду. Підготуйте рідних до того, що людина, яка повертається з фронту, може бути конфліктною. Запропонуйте допомогу військового психолога у випадку подібних ситуацій.

По-четверте, – дайте час розібратися з військовими питаннями після приїзду. Якщо боєць у спокійному режимі, після приїзду може владнати ділові моменти, він не принесе зброю додому, де є діти, та не матиме у майбутньому конфліктів з керівництвом. Усе це дасть змогу якісно відпочити після ротації.

По-п'яте, – вчіться критично сприймати інформацію, коли військовий на фронті. Не довіряйте інформації про бойові дії на фронті з неперевіраних джерел та не вганяйте в паніку рідних.

По-шосте, – повідомляйте, що вдома все добре. Кожен боєць хоче знати, що хоча б вдома у нього мир і спокій.

Таким чином, потрібно усвідомлювати, що сучасні протистояння та війни – це, перш за все, інформаційні війни, які чинять тиск на розум та психіку людей. Різні види системного впливу здійснюються на індивідуальну і масову свідомість. Тому необхідно вчитися (і навчати) відфільтровувати інформацію, а також знижати її емоційне сприйняття.

Список використаної літератури

1. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч.-метод. посібник. Романовський О.Г., Черкашин А.І., Грень Л.М. та ін. Харків : Видавництво Іванченка І.С., 2022. 356 с.