

## РОЛЬ МЕДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ РОСІЙСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ

### THE ROLE OF MEDICAL PSYCHOLOGY IN ENSURING MENTAL HEALTH IN THE CONDITIONS OF ARMED AGGRESSION IN THE RUSSIA

У статті здійснено аналіз можливостей військової психології в забезпеченні психічного здоров'я в умовах збройної агресії Російської Федерації. Окреслено, що інтеграція відновлювальної медицини та психології є важливим напрямом протистояння стресовим ситуаціям і зміцнення психічного здоров'я населення в умовах воєнного часу. Зазначено, що саме розвиток медичної психології є актуальним напрямом відновлення осіб, що зазнали психологічних травм унаслідок військового конфлікту, а також планомірного зміцнення їхнього психічного здоров'я. Стверджується, що медична психологія відіграє ключову роль у забезпеченні психічного здоров'я громадян в умовах воєнного стану. Виявлено, що в ситуаціях військової інтервенції чи загрози система медичної психології виконує важливу роль у нормативному об'єднанні охоронної та соціальної політики для збереження психічного здоров'я громадян. Означено, що її функція полягає у відновленні психічних резервів, підтриманні належного психологічного стану та підвищенні здібності протистояти стресорам. Узагальнено, що методологія концепції здоров'я здорової людини в умовах воєнного часу передбачає зміну уявлень про процес переходу від здоров'я до хвороби на контроль резервів здоров'я. Це сприяє зміцненню психічного здоров'я та забезпечує ефективність заходів із психологічної підтримки населення. Резюмовано, що медична психологія сприяє розвитку психотерапевтичної взаємодії в суспільстві, яке переживає воєнний конфлікт. Це допомагає людям зрозуміти себе та вирішити проблеми, що виникають у таких складних умовах. Виявлено, що важливо акцентувати увагу на формуванні здоров'язберезувальної поведінки та впровадженні цінностей життя в умовах постійної нестабільності. Отже, визначено, що медична психологія має вирішальне значення в забезпеченні психічного здоров'я українського суспільства в умовах воєнного конфлікту та загрози повторної агресії. Окреслено, що подальші дослідження в напрямі розроблення медико-психологічних програм допоможуть підвищити якість життя та підтримати психологічне здоров'я українських громадян у часи воєнної інтервенції та після неї.

**Ключові слова:** медицина, психологія, війна, вимушені переселенці, військові, соціальна

допомога, адаптація, психогігієна, психокорекція, здоров'язбереження.

The article analyzes the possibilities of military psychology in ensuring mental health in the conditions of armed aggression of the Russian Federation. It is outlined that the integration of restorative medicine and psychology is an important direction of resistance to stressful situations and strengthening the mental health of the population in wartime conditions. It is noted that the development of medical psychology is a relevant direction for the recovery of persons who have suffered psychological injuries as a result of the military conflict, as well as the systematic strengthening of their mental health. It is argued that medical psychology plays a key role in ensuring the mental health of citizens under martial law. It was found that in situations of military intervention or threat, the system of medical psychology plays an important role in the normative unification of security and social policy to preserve the mental health of citizens. It was determined that its function consists in restoring mental reserves, maintaining a proper psychological state and increasing the ability to resist stressors. In general, the methodology of the concept of the health of a healthy person in wartime conditions involves a change in ideas about the process of transition from health to illness to the control of health reserves. This contributes to the strengthening of mental health and ensures the effectiveness of psychological support measures for the population. It is summarized that medical psychology contributes to the development of psychotherapeutic interaction in a society experiencing a military conflict. It helps people understand themselves and solve problems that arise in such complex conditions. It was found that it is important to focus on the formation of health-preserving behavior and the implementation of life values in conditions of constant instability. Thus, it was determined that medical psychology is of crucial importance in ensuring the mental health of Ukrainian society in the conditions of military conflict and the threat of repeated aggression. It is outlined that further research in the direction of developing medical and psychological programs will help improve the quality of life and support the psychological health of Ukrainian citizens during and after military intervention.

**Key words:** medicine, psychology, war, forced migrants, military, social assistance, adaptation, psychohygiene, psychocorrection, health care.

УДК 159.99  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.46>

#### Клименко І.С.

к.н.,  
доцент кафедри, завідувач кафедри медичної психології  
ПраТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»»

#### Юристовська Н.Я.

к.н. здерж.упр., доцент,  
проректор з виховної роботи факультету 2  
КЗВО ЛОР «Львівська медична академія імені Андрея Крупинського»

#### Мунтян Л.Я.

к.техн.н.,  
доцент кафедри гігієни, соціальної медицини, громадського здоров'я та медичної інформатики  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Здоров'я українських громадян опинилося під загрозою у зв'язку з агресивною поведінкою сусідніх країн, зокрема з масштабною військовою інтервенцією РФ. Особливо сильно ці негативні тенденції позначаються на психологічному благополуччі осіб різного віку. З метою надання допомоги людям у непрості часи військової агресії необхідна інтеграція відновлювальної медицини та психології. Осмислення продуктивності інтеграції різних форм медич-

ної психології дозволить ефективніше протистояти руйнівним процесам, що проявляються в українському суспільстві.

Унаслідок нестабільності у воєнний час в індивіда втрачається впевненість у майбутньому, виснажуються пристосувальні та компенсаторні механізми, які підтримують здоров'я [9, с. 23]. Нині більшість українських громадян живе у стані затяжного психоемоційного та свідомого стресу, що спричиняє

зростання депресії, прихильності до нездорової соціальної поведінки та згубних звичок, підвищується небезпека неадекватних масових руйнівних реакцій у суспільстві [10, с. 2–3].

Останніми роками активно розробляються теоретичні положення та проводяться емпіричні дослідження як фізичного, так і психологічного, зокрема морального, здоров'я громадян в умовах воєнного стану [5; 12; 13]. Здорова людина не тільки сприймає середовище та його умови, а й творить їх сама, однак у стресогенних умовах війни людина часто не може досягти розуміння ідей і цілей свого існування [12, с. 55]. У цій ситуації очевидна необхідність інтеграції медицини та психології, що передусім вимагатиме світоглядно поєднати медичну логіку із психологічною.

Осмислення ролі психічного має бути розширено, тобто винесено вперед за межі хвороби тіла, в область проектування власного здоров'я, що сприятиме формуванню базису здоров'язбережувальної поведінки особистості. Саме психотерапевтична взаємодія з особами, що страждають від стресорів воєнного часу, щодо формування свободи вибору вольових учинків відповідно до моральних орієнтацій у разі охорони власного здоров'я досягне бажаного результату з опорою на розуміння цінності життя в мінливих і небезпечних умовах сучасного буття [7, с. 176]. Отже, актуальним питанням є встановлення значення медичної психології в забезпеченні психічного здоров'я в сучасних умовах.

Ситуація збройного конфлікту є одним із варіантів надзвичайних ситуацій, особливостями якого є:

- тривала, безпосередня, наочна та непередбачувана загроза життю та благополуччю;
- надзвичайні фізичні та психічні навантаження, що значно перевершують повсякденні;
- переживання побачених випадків загибелі людей [8, с. 108].

Відповідно, у військовій психіатрії визначають таке поняття, як «бойовий стрес» – процес адаптивного характеру, який супроводжує індивіда в умовах бойової обстановки. У цей період спостерігається напруження механізмів

реактивної саморегуляції, унаслідок чого формуються специфічні адаптивні пристосування психофізіологічних функцій. Зрив цих пристосувальних реакцій із порушенням адаптації може бути визначений як дистрес [2, с. 213].

Психосоціальний стрес-фактор – це зовнішній соціальний вплив, що спричиняє розлади психічної діяльності будь-якого індивіда. До психосоціальних стрес-факторів надзвичайної тяжкості відносять безліч ситуацій, що виникають у період військового конфлікту як у бійців, так і у громадян, – утрату близьких, утрату житла, потрапляння в полон як заручника тощо [15, с. 677–678].

Стан порушення адаптації утворюють континуум перехідних форм, що включає ланцюг: непатологічна психічна дезадаптація – патологічна психічна дезадаптація – імовірно хворобливий стан – хворобливий стан. Болючі стани як прояви дистресу збройного конфлікту визначаються як розлади, пов'язані зі стресом. Саме означені форми психічних розладів є полем дослідження напряму медичної психології [14, с. 3].

Засновником медичної психології вважається Р.Г. Лотце, а її актуальне визначення є таким: медична психологія – прикладна галузь психології, що вивчає закономірності функціонування психіки в умовах виникнення та перебігу хвороб людей, а також відновлення їхнього здоров'я [11, с. 112–114]. Галузь медичної психології деталізують за такими напрямками, як: клінічна психологія, клінічна нейропсихологія, психофармакологія, патопсихологія тощо, але не обмежується ними, адже є широкою галуззю знань, яка активно розвивається.

У центрі уваги медичної психології є взаємовідношення хворого із середовищем і фахівцями (взаємини між: лікарем і хворим; медичною сестрою і хворим; лікарем, медичною сестрою та хворим). Предмет і завдання медичної психології представлені в таблиці 1.

У процес забезпечення психічного здоров'я громадян, які страждають під час воєнного стану, медична психологія вносить нову системну якість – своїм предметом вибирає не хвору людину, а особистість в її полісистем-

Таблиця 1

**Предмет і завдання медичної психології**

<b>Завдання</b>	<b>Предмет</b>
Вивчення особливостей змін психіки в разі соматичних і психічних захворювань	Особистість хворої людини
Дослідження хвороботворних для психіки умов життя та діяльності людини	Особистість медичного працівника
Вивчення особистісних рис і особливостей, які запобігають захворюванню або сприяють йому	Взаємини між хворим і медичним працівником у різних умовах
Психотерапія, психогігієна та психопрофілактика	Психологія взаємин медичних працівників у процесі професійної діяльності й у побуті тощо

Примітка: складено автором за даними науково-методичної літератури.

них зв'язках із навколишнім світом, культурою, світоглядом, ставленням до способу здоров'я тощо. Саме медична психологія сприяє розвитку культури психотерапевтичної взаємодії в суспільстві, що піддається масштабній військовій агресії, спонукає пояснювати принципи й норми пізнання себе та вирішення проблем, розвивати так звану психотерапію повсякденності.

Методологія концепції здоров'я людини в умовах воєнного часу полягає в тому, що курс на фіксацію процесу переходу від здорового до хворого стану необхідно змінити на контроль резервів здоров'я [6, с. 82]. Звідси формується специфіка відновлювальної медичної психології, сутність якої представлена на рисунку 1.

Методологічна функція системи медичної психології полягає в нормативному об'єднанні охоронної та соціальної політики у сфері збереження психічного здоров'я особи, яка перебуває під негативним впливом подій воєнної інтервенції, у відновленні її психічних резервів, підтриманні належного психологічного стану, підвищенні здібностей протистояти стресорам, покращенні рівня її психічного здоров'я. Зокрема, предметом медико-психологічної допомоги стає особистість людини, яка тимчасово втратила можливість реалізувати свої життєві прагнення.

Процедурно діяльність у сфері медичної психології на поточному етапі військового протистояння спрямована на підвищення компенсаторних функцій організму громадянина та підвищення самоєфективності в піклуванні

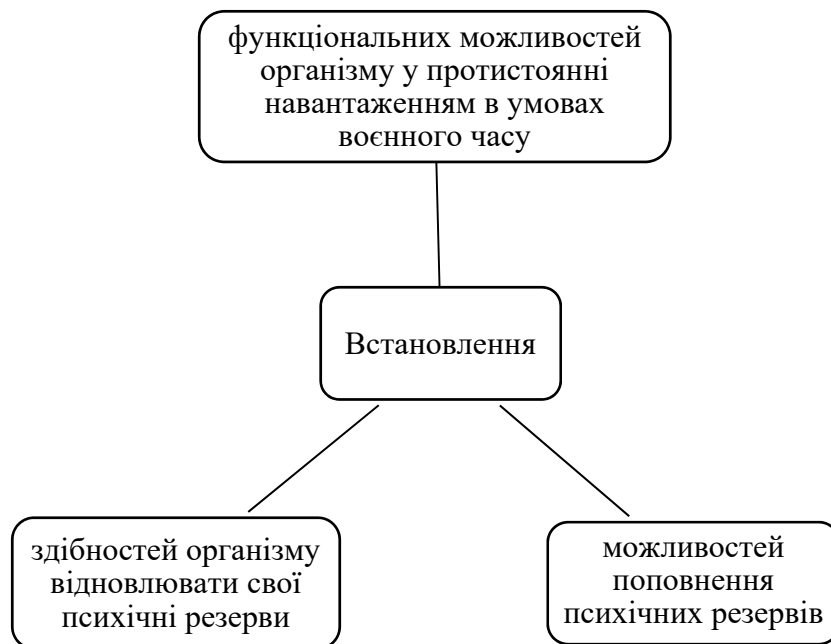
про власне здоров'ям, яке відновлюється та відтворюється через механізми підтримки стійкості до стресів. Це робить виправданим використання двох основних форм дії в царині медичної психології:

- превентивної профілактики, яка передбачає проведення роботи щодо зміни співвідношення частки громадян, які мають порушення психічного здоров'я, до частки здорових, на користь останніх;
- лікувально-профілактичної, що обслуговує хворий контингент.

Порушення психічного стану осіб, які потерпають від військової інтервенції, пов'язані насамперед із: труднощами формулювання мети в майбутньому; часовою перспективою, пов'язаною із сьогоднішнім або вчорашнім днем; зниженням віри в себе та здатності контролювати перебіг власного життя; відсутністю високої професійної значущості життя; схильністю концентруватися на виробничих відносинах [4, с. 50–51].

Вибір спеціальних методів і прийомів у галузі медичної психології має ґрунтуватися на глибині та змісті стресових розладів конкретної людини, динаміці їх розвитку, а також на професійному досвіді та рівні підготовки фахівця, що з нею працює. Якщо використовуваний метод не досягає бажаного результату, необхідно використовувати інший метод, інші прийоми.

У роботі із громадянами, які постраждали від воєнної агресії, можуть бути використані такі методи психокорекції негативних психічних станів:



**Рис. 1. Формування резервів здоров'я населення в умовах збройної агресії**

Примітка: складено автором за даними науково-методичної літератури [1–15]

1. Метод раціональної психокорекції. У його основу покладено логічне, доступне пояснення природи та причин травматичного стресу. Найважливішими методами тут є виховання, логічна аргументація, навіювання й емоційний вплив авторитетом. Метою психокорекційної роботи є роз'яснення людям природи, причин і механізмів виникнення негативних психологічних станів, щоб переконати їх у тому, що такі стани є нормальною, природною реакцією людини на ненормальні обставини.

2. Стрес-аналіз критичних ситуацій (справжній психологічний аналіз), тобто екстремальна робота з посттравматичними стресовими розладами (дебріфінг). Він проводиться із групами не більше ніж із п'ятнадцяти осіб, які разом пережили травматичну подію. Дослідження проводиться протягом наступних 48 годин після завершення з метою корекції психологічного стану та запобігання розвитку посттравматичного стресового синдрому. Ця методика допомагає краще зрозуміти природу травматичного стресу та його симптоми, навчитись ефективно його долати й запобігти ймовірності відстрочених негативних наслідків пережитого стресу.

Цілями даного напрямку є:

- дати кожному учаснику можливість висловити свої переживання та реакції й оцінити свій характер у групі;
- організація психологічної підтримки кожного учасника групи;
- мобілізація особистих ресурсів, вкладених в управління стресом, створення умов для самовираження та зміцнення впевненості в собі.

3. Методи психічної саморегуляції. На ранніх стадіях розвитку травматичного стресу особливо необхідні такі методи саморегуляції, як нервово-м'язова релаксація, гіпноугестивна терапія з елементами саморегуляції й аутогенного тренування. Методи саморегуляції ефективні за симптомів дисбалансу вегетативної нервової системи, а саме порушення сну, загальної ригідності м'язів, тремору кінцівок, головного болю тощо.

4. Методи особистісно орієнтованої психотерапії, які засновані на положенні, що людина несе відповідальність за свій вибір, і якщо вона вибирає шлях нещастя та життя в минулому, то це її право. За такого підходу основною метою психотерапії є зміна ставлення громадянина до наявності травмоутворювальної ситуації в його житті.

Практика показує, що принципи гуманістичної психотерапії, клієнтоорієнтований підхід К. Роджерса та логотерапія В. Франкла є оптимальними для вирішення проблем психічних розладів у людей, які постраждали під час або внаслідок бойових дій. Окрім того, використовуються різноманітні методи й техніки психо-

динамічної, поведінкової терапії, когнітивної, гештальт-терапії, нейролінгвістичного програмування, артерапії та творчого вираження, транзактного аналізу, психодрами й інших психотерапевтичних підходів [3, с. 139].

У цьому заході медичної психології в умовах воєнної агресії мають бути орієнтовані [1, с. 115]:

- на усвідомлення й осмислення тих подій, які створюють актуальний психічний стан;
- на рефлексію переживань, пов'язаних зі спогадами про події, що травмують психологічно;
- на прийняття того, що відбувається, як невід'ємної частини життєвого досвіду;
- на актуалізацію власної поведінки як передумови успішного протистояння дистресу, а також корисного пристосування до швидкозмінюваних умов середовища, у якому людина живе.

Для проведення ефективної корекції психічного здоров'я громадян у сучасних умовах воєнної агресії необхідна організація комплексу заходів, які представлені формами медичної та психологічної роботи, бажано на базі реабілітаційного центру.

Отже, в умовах воєнного стану має розвинутиись спеціально організована робота в масштабах країни щодо медико-психологічної допомоги тим, хто страждає. Вона має спиратися на наукову базу, а не вестися методом «проб і помилок». Сучасна медицина та психологічна наука у сполученні мають потенціал у боротьбі з воєнними стресорами через значну кількість апробованих методик впливу та допомоги тим, хто має порушення психічного здоров'я. У процесі медико-психологічного відновлення, можливо, саме робота з відновлення та розвитку психічних резервів допоможе громадянам виявити інтерес до себе як до творців свого життя, здатних отримувати від нього моральне задоволення. З огляду на вищесказане стає дедалі актуальнішою проблема відновлення та збереження психічного здоров'я громадян в умовах воєнного часу. Але коло доказових медичних і психологічних досліджень щодо питань комплексного забезпечення осіб, які постраждали від війни, нині обмежене, тому наше дослідження спрямоване на часткове вирішення цієї проблеми. Результати дослідження можна використовувати як під час проведення медико-психологічної роботи з особами, які мають психічні порушення внаслідок військової агресії, так і під час розроблення медико-психологічної програми відновлення громадян.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Балабанова Л., Перелигіна Л. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки

травматичних подій. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології* : монографія. Харків: ФОП Л.М. Панов, 2022. С. 110–126. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua>.

2. Гопкало Ю. Особливості психічного здоров'я у вимушених переселенців. *Collection of scientific papers "ΛΟΓΟΣ"*. 2022. № 9. С. 212–213. <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.59>.

3. Ільченко Н. Управління процесом реабілітації населення в умовах війни: проблеми та шляхи їх вирішення. *Теоретичні та прикладні питання державотворення*. 2023. № 29. С. 196–198. <https://doi.org/10.35432/tisb292023289627>.

4. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2 (26). С. 48–59. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2>.

5. Виклики та особливості психічного здоров'я в умовах воєнних дій в Україні / Ю. Куц та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 1 (35). С. 578–590. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)-](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-).

6. Могильова Н. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 2. С. 81–85. <https://doi.org/10.51547/prp.dp.ua/2023.2.12>.

7. Домедична психологічна допомога в умовах війни / Ю. Олійник та ін. *Габітус*. Серія «Соціальна психологія. Юридична психологія». 2022. Вип. 37. С. 174–179. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.32>.

8. Пеша І., Андріученко Т. Збереження психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2023. № 2 (11). С. 106–113. URL: <http://srso.udpu.edu.ua/article/view/291876/285161>.

9. Призванська Р., Породько М. Використання нетрадиційних методів логопедичної роботи у корекції мовлення дітей старшого дошкільного віку. *KELM*. 2022. Вип. 3 (47). С. 23–38. <https://doi.org/10.51647/kelm.2022.3.4>.

10. Слюсаревський М. Проблема психологічної підтримки комбатантів і цивільного населення: наявний стан та шляхи вирішення. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5. № 2. С. 1–10. <https://doi.org/10.37472/vnaes.2023.5219>.

11. Тимофієва М., Двіжона О. Психологія здоров'я : навчальний посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2009. 296 с. URL: <http://dspace.bsmu.edu.ua/handle/123456789/20660>.

12. Титаренко Т. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. № 43. С. 54–62. URL: [https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/03/Nssp\\_2019\\_4346.pdf#page=54](https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/03/Nssp_2019_4346.pdf#page=54).

13. Хаджирадева С., Тодорова М. Актуалізація проблем психосоціальної допомоги населенню України в умовах війни. *Публічне управління та регіональний розвиток* : науковий журнал. 2023. № 19. С. 199–219. <https://doi.org/10.34132/pard2023.19.10>.

14. Чабан О., Хаустова О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги. *Український медичний часопис*. 2022. № 4 (150). С. 1–11. <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.150.232297>.

15. Чемодурова Ю. Надання психосоціальної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 9 (14). С. 676–687. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9\(14\)-676-687](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9(14)-676-687).