

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-8>

### **Сибірна Рома Іллінічна,**

доктор біологічних наук, професор,  
професор кафедри теоретичної психології,  
Інститут управління, психології та безпеки  
Львівського державного університету внутрішніх справ,  
вулиця Городоцька, 26. Львів, 79000, Україна,  
професор кафедри кримінального права і процесу,  
Інститут права, психології та інноваційної освіти  
Національного університету «Львівська політехніка»,  
вулиця Князя Романа, 1, Львів, 79000, Україна  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5704-2004>

### **Сибірний Андрій Володимирович,**

кандидат біологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри загальної гігієни з екологією,  
Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,  
вулиця Зелена, 12, Львів, 79005, Україна  
ORCID: <https://orcid.org/0000-001-9751-7556>

## **ПСИХОПРОФІЛАКТИКА СЕРЕД ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

*У статті розкрито основні групи людей, які частіше за інших опиняються у незвичних для їх існування умовах, у яких відчують психологічні та емоційні переживання. Зокрема, це військові, рятувальники, люди, які по роду своєї діяльності працюють в екстремальних умовах, мешканці тимчасово окупованих територій, всі, хто зазнає впливу попереджень про загрозу (повітряних тривог), а також подорожуючі у місця з екстремальними умовами природного середовища, або потрапляючи в умови з необхідністю автономного виживання. У них можуть з'являтися суїцидальні настрої як наслідок депресії, тривоги, соціальної ізоляції, втрати близьких, насильства чи зловживання певними речовинами.*

*Показано, що серед осіб, які опиняються в особливих умовах слід проводити психопрофілактичну роботу, яка є системою заходів для запобігання розвитку психічних розладів. Вона повинна включати освітні програми, тренінги з розвитку навичок самоуправління, психологічну підтримку, соціальну роботу та інші інтервенції, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я та профілактику розладів. Психопрофілактика будує систему заходів, які спрямовані на зниження нервово-психічної захворюваності.*

*Розкрито провідну роль фахівців-психологів у наданні психопрофілактичної допомоги людям, які перебувають в особливих умовах, так як вони можуть передбачити можливі психологічні проблеми та ризики і, відповідно, розробити програми або інтервенції щодо їх запобігання.*

*Вказано на необхідність проведення роботи щодо розробки та вдосконалення програм і заходів з психопрофілактики для цільових груп людей, що перебувають у незвичних умовах. Доведено, що розуміння особливостей причин та механізмів порушення їх психічного стану, факторів ризику, що впливають на них та захисних факторів, а також надання своєчасної ефективної психологічної підтримки забезпечить запобігання або зведення до мінімуму виникнення психічних розладів.*

**Ключові слова:** психіка, психопрофілактика, особливі умови, психічні розлади, ментальне здоров'я, психологічна підтримка.

### **Sybirna Roma, Sybirnyj Andrij. Psychoprophylaxis among persons who are in special conditions**

*The article reveals the main groups of people who, more often than others, find themselves in unusual conditions for their existence, in which they experience psychological and emotional experiences. In particular, these are military personnel, rescuers, people who, by nature of their activity, work in extreme conditions, residents of temporarily occupied territories, everyone who is affected by threat warnings (air alarms), as well as travelers to places with extreme environmental conditions, or falling into in conditions with the need for autonomous survival.*

*They may develop suicidal thoughts as a result of depression, anxiety, social isolation, loss of loved ones, violence or substance abuse.*

*It is shown that psychoprophylactic work, which is a system of measures to prevent the development of mental disorders, should be carried out among persons who find themselves in special conditions. It should include educational programs, self-management skills training, psychological support, social work and other interventions aimed at strengthening mental health and preventing disorders. Psychoprophylaxis builds a system of measures aimed at reducing neuropsychiatric morbidity.*

*The leading role of psychologists in providing psycho-prophylactic help to people in special conditions is revealed, as they can predict possible psychological problems and risks and, accordingly, develop programs or interventions to prevent them.*

*The necessity of conducting work on the development and improvement of psychoprophylaxis programs and measures for target groups of people in unusual conditions is indicated. It has been proven that understanding the specifics of the causes and mechanisms of their mental state disorders, risk factors affecting them and protective factors, as well as providing timely and effective psychological support will ensure the prevention or minimization of mental disorders.*

**Key words:** *psyche, psychoprophylaxis, special conditions, mental disorders, mental health, psychological support.*

**Вступ.** Як відомо, люди постійно потрапляють у різноманітні складні ситуації, які спричиняють негативний вплив на їх ментальне здоров'я. Зокрема, це втрати близьких, розлучення, хронічні захворювання, фінансові проблеми, насильство, різноманітні травми тощо. Переважно такі ситуації зумовлюють стрес, викликають тривогу та депресивні стани.

На сьогоднішній день на психічне здоров'я людей в Україні серйозно впливає війна. Ситуації, у яких через це опиняються люди, супроводжуються стресами, травмами, небезпекою, втратою рідних і близьких, що часто призводить до ряду психічних розладів, депресії та тривожних станів. Відповідно, все це вимагає забезпечення психологічної підтримки і допомоги постраждалим з метою ліквідації тяжких наслідків та відновлення їх психічного здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень.** На сьогоднішній день вивченню питань психологічної допомоги за різних життєвих ситуацій у різноманітних аспектах присвячено ряд наукових розробок. Так, дослідження Л.Д. Кизименка, О.В. Сенюри, Н.О. Михайлика присвячені соціально-психологічним аспектам здоров'я особистості при виживанні у кризовому суспільстві. Ряд вчених здійснюють вивчення негативного впливу на психіку молодих людей булінгу (Г.М. Лялюк, Н.С. Подвірна), а також наслідків перевантажень та розробляють прийоми підвищення адаптивних

ресурсів учасників розвивального освітнього процесу (Т. Надвична, Т.М. Титаренко, Л.А. Лепіхова). О.Т. Шевченко, О.В. Тімченко, І.І. Приходько вивчали питання екстремальної психології та психології кризових станів людей. Цікаві дослідження щодо психопрофілактики і психокорекції у роботі з людьми з інвалідністю здійснено А.М. Львовичіною. Питаннями саногенної і превентивної реабілітації, а також реадaptaційної роботи при психічних розладах займається В.Л. Підлубний. Складності життєвих ситуацій серед молодих людей та можливості корекції їх ментального здоров'я вивчають І.М. Галян та О.І. Галян. За умови війни в Україні вченими психологами почали широко вивчатися проблеми вимушених переселенців, які опинилися в складних життєвих умовах і потребують психологічної корекції свого здоров'я (Б. Прайтлер), а також людей, що неочікувано зазнають життєвих змін (Л.Й. Гуменюк, Л.С. Орищин-Буджиган, М.Шевців) чи розладів психічного здоров'я внаслідок воєнного стану (В.В. Богаченко, М.М. Марков). Оскільки надзвичайно важливим на даний час є збереження ментального здоров'я населення України, ряд науковців працюють над вивченням серйозних проблем реабілітації військових, психологічного супроводу поліцейських та саперів (О.Л. Христюк, К.В. Митченко, А.В. Булайтіс та ін.).

В.В. Карпенком та Н.А. Карпенко розроблено заходи щодо ефективного вирі-

шення проблем, пов'язаних з посттравматичними стресовими розладами серед осіб, що постраждали внаслідок військових дій та членів їхніх сімей. У ряді робіт вивчено механізми подолання стресу у людей, що перебувають у надзвичайних ситуаціях чи екстремальних умовах (Н.В. Пророк, М.В. Задорожна, В.Г. Волович, І.В. Ващенко, Л.Є. Бегеза та ін.).

Разом з тим, все більшої уваги вимагають питання, які стосуються профілактичних заходів щодо людей, які можуть опинитися за різних обставин у неочікуваних особливих умовах.

**Мета дослідження.** Визначити особливі умови, які спричиняють негативний вплив на ментальне здоров'я людини та обґрунтувати необхідність застосування психопрофілактичних заходів щодо запобігання виникненню психічних розладів.

**Виклад основного матеріалу.** Впродовж всього існування людства завжди виникала необхідність пізнання та вивчення особливостей впливу на особистість середовища її перебування. Будучи могутньою рушійною силою прогресивного розвитку людського суспільства, дослідження психологічних особливостей поведінки під час перебування людини у особливих умовах та попередження можливих негативних наслідків щодо ментального здоров'я при цьому, призвело до формування нових напрямків медичних та психологічних наук. Саме вони покликані займатися питаннями виживання людини у надзвичайних ситуаціях та екстремальних умовах, у тому числі і автономного виживання.

У наш час люди постійно продовжують потрапляти у незвичні для їх існування умови, у яких відчувають психологічні та емоційні переживання. Зокрема, це військові, рятувальники, люди, які по роду своєї діяльності працюють в екстремальних умовах, мешканці тимчасово окупованих територій, всі, хто зазнає впливу попереджень про загрозу (повітряних тривог), а також подорожуючі у місця з екстремальними умовами природного середовища, або потрапляючи в умови з необхідністю автономного виживання. Крім того, існують фактори ризику, які сприяють розви-

тку психічних проблем. До них слід зарахувати:

– генетичну спадковість: деякі психічні проблеми можуть бути генетично детермінованими і передаватися від батьків до дітей;

– дитячий травматичний досвід: фізичне, емоційне або сексуальне насилля у дитинстві може підвищити ризик розвитку психічних проблем у подальшому житті;

– негативне соціальне середовище: недостатня підтримка у сім'ї, школі або спільноті може спричинити стрес та розвиток проблем з психікою;

– вживання наркотиків та алкоголю: їх використання може сприяти розвитку психічних проблем або ускладнити існуючі.

Так, люди які перебувають в особливих умовах, зазвичай відчувають унікальні психологічні та емоційні переживання, оскільки стикаються з підвищеним рівнем стресу, тривоги і травматичними ситуаціями. У них можуть з'являтися суїцидальні настрої як наслідок депресії, тривоги, соціальної ізоляції, втрати близьких, насильства чи зловживання певними речовинами. Загальна статистика свідчить, що люди, які перебувають у складних умовах, можуть бути більш схильними до суїцидальних думок та дій.

Інтенсивність психотравмуючого впливу визначає рівень розвитку посттравматичного стресового розладу. Як правило, він зумовлюється рядом факторів, серед яких: військові дії, терористичні атаки, природні катастрофи, насилля, тортури [1; 2]. Будучи тривалим психічним та емоційним стресом у результаті важкого психічного шоку внаслідок травматичних подій, посттравматичний стресовий розлад характеризується специфічними симптомами та синдромами. Крім того, існують певні відмінності його проявів у дітей, оскільки вони більш вразливі та мають менше психічних ресурсів для подолання кризової ситуації.

Статистика психічних розладів серед осіб, які перебувають у воєнних конфліктах, вказує на високу поширеність посттравматичних стресових розладів, тривожних розладів та депресії. Їх частка складає 20-30 відсотків. Ці

розлади характеризуються повторними спогадами про травматичні події, нав'язливими думками, поганим сном, емоційною відстороненістю та гострою реакцією на подразники. Можуть розвиватися панічні атаки [3; 4]. У зв'язку з цим, можна очікувати, що як наслідок війни, приблизно у кожній п'ятій людини в Україні з часом будуть негативні наслідки для психічного здоров'я, а кожна десята відчує їх на рівні середньої тяжкості або у вигляді важкої хвороби. Відтак, сьогодні, враховуючи надзвичайно несприятливі для ментального та фізичного здоров'я умови життя, Україна входить у перелік країн світу з найвищими темпами скорочення населення. Згідно прогнозам, до 2050 року населення країни може зменшитися на 20%, а населення у віці 25–64 роки – на третину.

Виходячи з цього, важливо усвідомлювати фактори ризику та знати особливості проблем із психікою, які можуть мати місце серед осіб, що перебувають в особливих умовах для своєчасного надання допомоги і підтримки таким людям. З огляду на це, серед осіб, які опиняються в особливих умовах слід проводити психопрофілактичну роботу, яка є системою заходів для запобігання розвитку психічних розладів. Вона включає освітні програми, тренінги з розвитку навичок самоуправління, психологічну підтримку, соціальну роботу та інші інтервенції, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я та профілактику розладів [5, с. 78–83; 6, с. 11–15]. Тобто, це комплекс організаційних, правових, службових, просвітницьких, соціально-економічних, психологічних та медичних заходів, які спрямовані на підвищення рівня психологічної безпеки особистості, попередження виникнення та розвитку психічних розладів чи негативних психічних станів. Так, у матеріалах Міністерства оборони України діяльність з психологічної профілактики розглядається як її спеціальний вид, спрямований на збереження, відновлення та зміцнення соціально-психологічного благополуччя, ментального та фізичного здоров'я, запобігання виникненню соціально-психологічної та особистісної дезадаптації. Важливою особливістю

цієї роботи є її превентивний характер, що забезпечує запобігання виникненню проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям людини.

Виходячи з наукових досліджень в області психогігієни, психопрофілактика будує систему заходів, які спрямовані на зниження нервово-психічної захворюваності. Вона передбачає три етапи роботи:

– первинну психопрофілактику, яка забезпечує специфічний захист та зміцнення здоров'я;

– вторинну психопрофілактику, яка покликана здійснювати ранню діагностику, своєчасне лікування та запобігати непрацездатності;

– третинну психопрофілактику, яка здійснюється шляхом реабілітації та попередження рецидивів нервово-психічних захворювань і відновлення працездатності.

Відповідно, провідна роль у наданні психопрофілактичної допомоги, у тому числі серед осіб, які перебувають в особливих умовах, належить фахівцям-психологам. Саме вони можуть передбачити можливі психологічні проблеми та ризику серед таких груп людей і, відповідно, розробити програми або інтервенції щодо їх запобігання. Так, професійний психолог покликаний правильно діагностувати і компетентно розрізняти посттравматичний стресовий розлад і гострий стресовий розлад, оскільки від цього залежить подальша тактика роботи з клієнтом. Разом з тим, клієнти такої категорії часто ігнорують необхідність звернення до психолога. За таких умов фахівець повинен вміло застосовувати різноманітні методи роботи. Зокрема, невербальне спостереження за реакцією клієнта під час спілкування, психодіагностичну розмову, аналіз висловлювань, проєктивну діагностику малюнка, спостереження за рухом очей, гру, як елемент діагностики та психокорекції [7, с. 976–978; 8, с. 117–122]. З метою оздоровлення психіки та зміцнення психологічної стійкості особистості крім способів психологічного впливу в безпосередньому або опосередкованому контакті психолога з клієнтом, можуть бути використані інші групи методів. Зокрема, ефективними методами психологіч-

ної підтримки зарекомендували себе когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія, психодинамічна терапія, медитація, художня терапія, музикотерапія та ряд інших.

Разом з тим, слід зазначити, що існуючі методи не можуть бути універсальними [9; 10; 11]. Їх вибір повинен визначатися специфікою поставлених задач, домінуючими характеристиками людини та особливостями її стану. Крім того, психогігієнічна компетентність не може бути достатньою без власних зусиль індивіда, його самонавчання та умінь здійснювати психологічну самодопомогу.

**Висновки.** Зважаючи на холистичний підхід у науці про людину, психопрофілактика свідчить про необхідність та важливість гармо-

нійного розвитку всіх складових особистості з метою досягнення нею повного благополуччя. Вона відіграє важливу роль у підтримці та зміцненні ментального здоров'я осіб, які перебувають в особливих умовах. Відповідно, необхідно проводити роботи щодо розробки та вдосконалення програм і заходів з психопрофілактики для цільових груп людей, що перебувають у важких умовах.

Розуміння особливостей психіки осіб, які перебувають в особливих умовах, факторів ризику, які впливають на них та захисних факторів, а також надання своєчасної ефективної психологічної підтримки забезпечить запобігання або зведення до мінімуму виникнення психічних розладів.

#### Список використаних джерел:

1. Уварова С.Г., Бойченко Н.Г., Гришкан С.О., Улько Н.М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ: ПВНЗ МІП, 2016. С. 42–55.
2. Шевченко О.Т. Психологія кризових станів. Київ: Здоров'я, 2005. С. 18–29.
3. Підлубний В.Л. Медико-психосоціальна допомога при психічних розладах: навч. посіб. Запоріжжя, 2017. С. 14–23.
4. Пророк Н.В. Гібридна війна: вплив на психічне здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (18 жовтня 2019 р.) /уклад. З.Р.Кісіль. Львів: ЛьвДУВС, 2019. С. 233–246.
5. Коробка І.В. Розробка програм групової психокорекції та індивідуальних психологічних консультацій працівників та членів їх сімей. *Актуальні проблеми психопрофілактичної роботи в органах внутрішніх справ щодо попередження фізичного та психічного травматизму, порушень дисципліни і законності серед особового складу* : матер. міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 14 квіт. 2011 р.) Харків : ХНУВС, 2011. С. 78–83.
6. Вавринів О.С., Христюк О.Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Сер. психологічна*. 2023. № 2. С. 11–15.
7. Христюк О.Л. Психологічна реабілітація військових та цивільних осіб з фантомними болями після ампутації кінцівок: алгоритм роботи. *Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки*: зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф. (22-23 лютого 2024 р.) /упор. У.О. Цмоць. Львів: ЛьвДУВС, 2024. С. 976–978.
8. Кизименко Л.Д. Підтримка психічного здоров'я населення при виживанні у кризовому суспільстві. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. тез Всеукр. наук.-практ. конф. (18 жовтня 2019 р.) /упор. З.Р.Кісіль. Львів: ЛьвДУВС, 2019. С. 117–122.
9. Львовичкіна А.М. Екопсихологічні основи соціальної роботи із людьми з інвалідністю. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2020. С. 21–53.
10. Надвинична Т. Моделі і схеми профілактичної роботи психологічної служби університету. *Теорія і технології соціально-психологічної роботи*. 2016. № 1. С. 114–133.
11. Прайтлер Б. На їхньому боці: психосоціальна робота з травмованими біженцями. Львів: ВНТЛ-Класика, 2022. С. 33–44.

#### References:

1. Uvarova, S.H., Boichenko, N.H., Hryshkan, S.O., & Ulko, N.M. (2016). *Psykhologichna dopomoha v kryzovykh sytuatsiiakh [Psychological assistance in crisis situations]*. Kyiv: PVNZ MHP. p. 42–55 [in Ukrainian].

2. Shevchenko, O.T. (2005). *Psykhohihiia kryzovykh staniv [Psychology of crisis states]*. Kyiv: Zdorovia. p. 18–29 [in Ukrainian].
3. Pidlubnyi, V.L. (2017). *Medyko-psykhosotsialna dopomoha pry psykhichnykh rozladakh: navch. posib [Medical and psychosocial assistance for mental disorders: textbook]*. Zaporizhzhia. S. 14–23 [in Ukrainian].
4. Prorok, N.V. (2019). Hibrydna viina: vplyv na psykhichne zdorovia osobystosti [Hybrid war: impact on personality mental health. Mental health of personality in a crisis society: collection of materials]. *Psykhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi : zb. mater. IV Vseukr. nauk.-prakt. konf. (18 zhovtnia 2019 r.) (Psychological Health of Personality in a Crisis Society: Collection of Materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (October 18, 2019))* / uklad. Z.R. Kisil. Lviv: LvDUVS. S. 233–246 [in Ukrainian].
5. Korobka, I.V. (2011). Rozrobka prohram hrupovoi psykhokorektsii ta indyvidualnykh psykhohichnykh konsultatsii pratsivnykiv ta chleniv yikh simei [Development of programs for group psychocorrection and individual psychological counseling for employees and their family members]. *Aktualni problemy psykhoprofilaktychnoi roboty v orhanakh vnurishnikh sprav shchodo poperedzhennia fizychnoho ta psykhichnoho travmatyzmu, porushen dystsypliny i zakonnosti sered osobovoho skladu : mater. mizhnar. nauk.-prakt. konf. (Kharkiv, 14 kvit. 2011 r.) (Current issues of psycho-preventive work in law enforcement agencies to prevent physical and mental trauma, discipline and legality violations among personnel: materials of international scientific-practical conference (Kharkiv, April 14, 2011))*. Kharkiv : KhNUVS. S. 78–83 [in Ukrainian].
6. Vavryniv, O.S., & Khrystuk, O.L. (2023). Doslidzhennia psykhoemotsiinykh staniv osobystosti pid vplyvom stresohennykh faktoriv [Study of personality psycho-emotional states under the influence of stress factors]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnurishnikh sprav. Ser. Psykhohichna – Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs. Series: Psychological. № 2*. S. 11–15 [in Ukrainian].
7. Khrystuk, O.L. (2024). Psykhohichna rehabilitatsiia viiskovykh ta tsyvilnykh osib z fantomnymy boliamy pislia amputatsii kintsivok: alhorytm roboty [Psychological rehabilitation of military and civilian individuals with phantom limb pain after limb amputation: work algorithm]. *Viina v Ukraini: zrobleni vysnovky ta nezasvoieni uroky: zb. tez Mizhnar. nauk.-prat. konf. (22-23 liutoho 2024 r.) (War in Ukraine: drawn conclusions and unlearned lessons: collection of abstracts of the International scientific-practical conference (February 22-23, 2024))* / upor. U.O. Tsmots. Lviv: LvDUVS. S. 976–978 [in Ukrainian].
8. Kyzymenko, L.D. (2019). Pidtrymka psykhichnoho zdorovia naseleennia pry vyzhyvanni u kryzovomu suspilstvi [Support of mental health of the population in survival in a crisis society]. *Psykhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi : zb. tez Vseukr. nauk.-prakt. konf. (18 zhovtnia 2019 r.) (Mental health of personality in a crisis society: collection of abstracts of All-Ukrainian scientific-practical conference (October 18, 2019))* / upor. Z.R. Kisil. Lviv: LvDUVS. S. 117–122 [in Ukrainian].
9. Lovochkina, A.M. (2020). Ekopsykhohichni osnovy sotsialnoi roboty iz liudmy z invalidnistiu [Ecopsychological foundations of social work with people with disabilities]. Kyiv: KNU im. T. Shevchenka. p. 21–53 [in Ukrainian].
10. Nadvynychna, T. (2016). Modeli i skhemy profilaktychnoi roboty psykhohichnoi sluzhby universytetu [Models and schemes of preventive work of the university psychological service]. *Teoriia i tekhnologii sotsialno-psykhohichnoi roboty – Theory and technologies of socio-psychological work. № 1*. S. 114–133 [in Ukrainian].
11. Praitler, B. (2022). *Na yikhnomu botsi: psykhosotsialna robota z travmovanymy bizhentsiamy [On their side: psychosocial work with traumatized refugees]*. Lviv: VNTL-Klasyka. S. 33–44 [in Ukrainian].