

## МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-3-9>

### **Іван КЛИМЕНКО**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, виконуючий обов'язки завідувача кафедри медичної психології Інституту медичних та фармацевтичних наук, Міжрегіональна академія управління персоналом, вул. Фрометівська 2, м. Київ, Україна, індекс 02000 ([neffalimm@gmail.com](mailto:neffalimm@gmail.com))

ORCID: <https://0000-0003-3119-7494>

### **Наталія ТВЕРДОХЛІБ**

аспірант кафедри психології Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, Міжрегіональна Академія управління персоналом, вул. Фрометівська 2, м. Київ, Україна, індекс 203039 ([anatomtvmaup7@gmail.com](mailto:anatomtvmaup7@gmail.com))

ORCID: <https://0000-0002-7301-197X>

### **Марина ЗІНЧЕНКО**

старший викладач кафедри медичної психології Інституту медичних та фармацевтичних наук, Міжрегіональна академія управління персоналом вул. Фрометівська 2, м. Київ, Україна, індекс 02000 ([for.med1919@gmail.com](mailto:for.med1919@gmail.com))

ORCID: <https://0000-0001-5690-1113>

### **Ivan KLYMENKO**

PhD of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Psychology of Educational and Scientific Institute of Psychology and Social Sciences, Acting Head of the Medical Psychology Department of Institute of Medical and Pharmaceutical Sciences Interregional Academy of Personnel Management, 2, Frometivska str., Kyiv, Ukraine, postal code 02000 ([neffalimm@gmail.com](mailto:neffalimm@gmail.com))

### **Nataliia TVERDOKHLIB**

Postgraduate PhD Programme in Psychology at the Department of Psychology, Educational and Scientific Institute of Psychology and Social Sciences, Interregional Academy of Personnel Management, 2, Frometivska str., Kyiv, Ukraine, postal code 203039 ([anatomtvmaup7@gmail.com](mailto:anatomtvmaup7@gmail.com))

### **Maryna ZINCHENKO**

Teacher in Psychology at the Department of Psychology, Educational and Scientific Institute of Psychology and Social Sciences, Interregional Academy of Personnel Management Ukraine, 2, Frometivska str., Kyiv, Ukraine, postal code 03039 ([for.med1919@gmail.com](mailto:for.med1919@gmail.com))

**Бібліографічний опис статті:** Клименко І., Твердохліб Н., Зінченко М., Особливості формування стресостійкості військовослужбовців у період реабілітації. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2023. Вип. 3 (12). С. 59–63. DOI: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-3-9>

**Bibliographic description of the article:** Klymenko, I., Tverdokhlib, N., Zinchenko, M. (2023). Osoblyvosti formuvannya stresostiykosti viyskovoslujbovciv u period reabilitaciy [Features of the formation stress resistance of military personnel during the rehabilitation period]. *Suchasna medytsyna, farmatsiia ta psykholohichne zdorovia – Modern medicine, pharmacy and psychological health*, 3 (12), 59–63. DOI: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-3-9>

### **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Анотація.** На сьогоднішній день травматизація психіки військовослужбовців є надзвичайно актуальним питанням. Боротьба між країнами відбувається не лише різними засобами ведення інформаційної війни, а і за допомогою зброї. У зв'язку з тим, що на території України триває війна, що суспільні взаємозв'язки перебувають не на належному рівні гармонізовані, відбувається формування протилежних механізмів в самому енергетичному процесі. За цих умов натовічна субстанція виступає як діалектичне джерело формування стресостійкості особистості.

В статті розкритий зміст психологічних закономірностей розвитку стресу та відповідних захисних реакцій організму. Виокремлено комплексну структуру стресостійкості особистості, яка включає в себе психофізіологічний, емоційний, когнітивний та мотиваційно-вольовий компоненти.

Розглянуто різноманітні моделі стресу та реакції на стрес для вдосконалення та розробки методів підвищення рівня стресостійкості особистості та набуття навичок саморегуляції психоемоційного та функціонального станів з метою підготовки до виконання спеціальних (військових) завдань та покращення психічного здоров'я військовослужбовців, що буде супроводжуватися мінімізацією рівня стресу.

Беручи до уваги моделі виникнення стресу, типи реакцій на стрес та компоненти стресостійкості можна чітко спрогнозувати методи психокорекції, а в подальшому і психотерапії за наявності сформованого психічного захворювання.

Метою статті є аналіз та створення засобів профілактики та лікування бойового стресу у контексті сучасних викликів і загроз в умовах воєнного стану та розробити алгоритм роботи клінічного психолога з військовослужбовцями при створенні програми психологічної реабілітації і лікування бойової психічної травми та її наслідків.

**Ключові слова:** стресостійкість, стрес, військовослужбовці, бойовий стрес, бойова психічна травма, бойова обстановка, період реабілітації, процес реабілітації, психологічна допомога.

## FEATURES OF THE FORMATION STRESS RESISTANCE OF MILITARY PERSONNEL DURING THE REHABILITATION PERIOD

**Abstract.** Today, traumatization of the psyche of military personnel is an extremely urgent issue. The struggle between countries takes place not only with various means of information warfare, but also with the help of weapons. In connection with the fact that there is a war on the territory of Ukraine, that social relationships are not at the proper level of harmonization, opposite mechanisms are being formed in the energy process itself. Under these conditions, the atomic substance acts as a dialectical source of the formation of stress resistance of the individual.

The article reveals the content of the psychological regularities of the development of stress and the corresponding protective reactions of the body. The complex structure of stress resistance of the individual, which includes psychophysiological, emotional, cognitive and motivational-volitional components, is singled out.

Various models of stress and reactions to stress are considered for the improvement and development of methods of increasing the level of stress resistance of the individual and acquiring skills of self-regulation of psycho-emotional and functional states in order to prepare for the performance of special (military) tasks and improve the mental health of military personnel, which will be accompanied by minimizing the level of stress.

Taking into account the models of stress, the types of reactions to stress and the components of stress resistance, it is possible to clearly predict the methods of psychocorrection, and in the future, psychotherapy in the presence of a mental illness.

**Key words:** stress resistance, military personnel, combat and operational stress, combat situation, stress, martial law, psychological rehabilitation, psychological assistance.

**Мета роботи:** дослідити особливості формування стресостійкості військовослужбовців в період реабілітації та запропонувати до використання лікарям і психологам досвід отриманий в результаті проведення реабілітації військовиків, сформувані напрямки психологічної допомоги учасників бойових дій в системі медико-психологічної реабілітації, розробити методи підвищення рівня стресостійкості.

**Виклад основного матеріалу.** В цей надзвичайно складний час для країни найбільш негативному впливу піддаються особи, які, безпосередньо, приймають участь у бойових діях та проходять службу, а також члени їх родин. Медико-психологічна реабілітація військових та їх сімей є запорукою успішного повернення захисників Батьківщини до мирного життя, оскільки, відсутність вирішення цих психологічних проблем може мати жахливі наслідки, як для самих військових, так і для суспільства в цілому.

З метою прогнозування процесу реабілітації, визначення основних та Бойових (спеціальних) завдань, проведення психологічної реабілітації учасників бойових дій, розробки концептуальної моделі з практичними рекомендаціями щодо підвищення рівня стресостійкості та психологічного супроводу

військовиків в період реабілітації, важливим аспектом, в поглибленому розумінні цієї теми, та необхідним елементом є визначення таких термінів як:

1. Бойовий стрес – це багаторівневий процес та сукупність психічних станів, пережитих військовиками в процесі адаптації бойової обстановки, які проявляються у вигляді реакцій на емоційному, інтелектуальному, фізичному та поведінковому рівнях і, відповідно, проявляється в збільшенні ризиків дезінтеграції психічної дії та стійкий сомато-вегетативних дисфункцій.[1].

2. Бойова обстановка (бойові умови) – це умови службово-бойової діяльності особового складу, перебування в яких характеризується зниженням психічної безпеки та загрозою здоров'ю та життю людей, здійснюються вплив певних стресогенних факторів (пряма загроза життю людини, поранення, присутності під час загибелі інших людей, робота із трупами та залишками тіл, перебування в полоні чи заручниках, фізичне, психологічне та сексуальне насилля, потрапляння в радіус дії зброї масового ураження), внаслідок чого зростає рівень тривожності, збільшується емоційна напруга, створюється травмуючий вплив на психіку людини [2, 3].

3. Бойова психічна травма – це патологічний стан центральної нервової системи, котрий викликаний дією чинників бойового стресу та впливає на регуляцію поведінкових проявів людини, яка постраждала, внаслідок дії патофізіологічних механізмів. Анатомо-фізіологічний підхід психічної травми, як складова вогнища формування патологічних механізмів адаптації, що є одним із компонентів стресостійкості.

Для розуміння впливу стресу на організм та механізмів виникнення відповідних реакцій і вдосконалення та розробки методів підвищення рівня протистояння впливу стресогенних факторів в період реабілітації, визначено компоненти стресостійкості військовослужбовців, а саме:

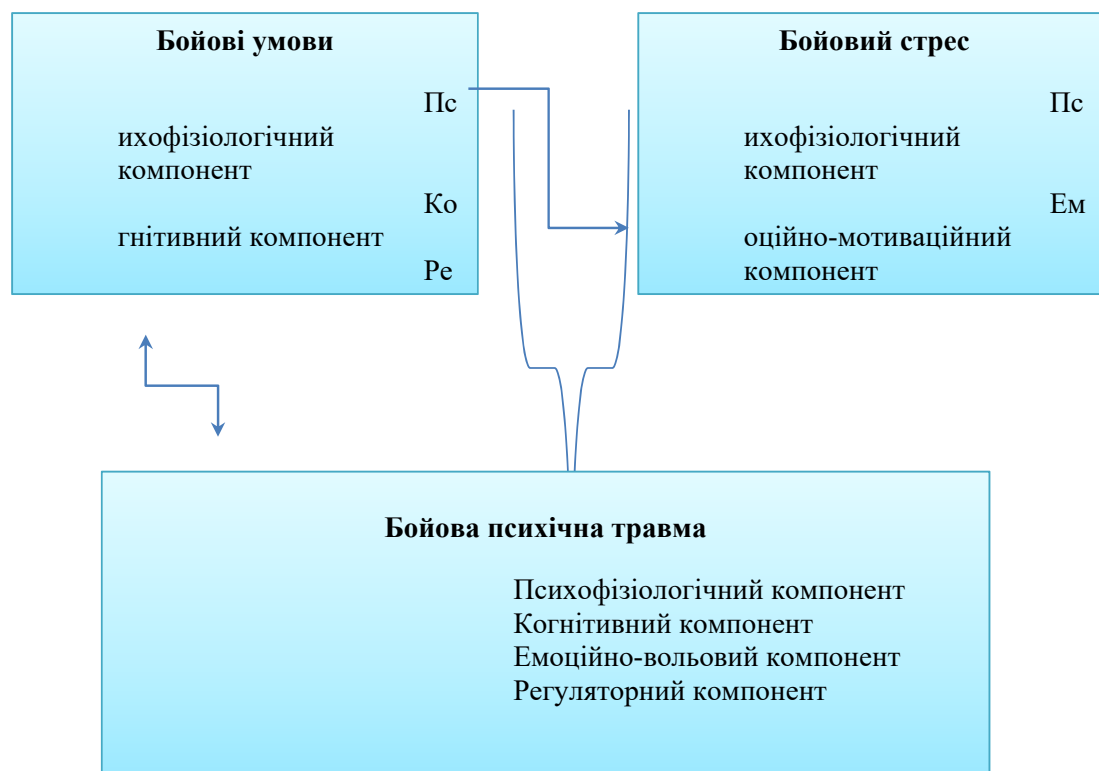
- 1) психофізіологічний;
- 2) когнітивний;
- 3) емоційно-мотиваційний;
- 4) регуляторний.

Психофізіологічний компонент стресостійкості виконує сигнальну, саморегулювальну, мобілізуючу функції. Особливість цього компоненту полягає у підкресленні ключової ролі мозку у відповіді організму на стресову ситуацію, яка виникає під час виконання військових завдань. Відбувається аналіз інформації про стан внутрішнього середовища та навколишній світ, і на основі цих даних формує відповідь, що проявляється у системних та поведінкових реакціях організму.

Когнітивний компонент забезпечує пошук найбільш ефективних стратегій для протидії стресогенному фактору та їх ефективне застосування. В когнітивній частині стресостійкості можна виділити таку складову: самосвідомість, яка проявляється у самоорганізації та формуванні чіткої цілі діяльності особистості, що також включає в себе застосування творчих навичок.

Емоційно-мотиваційний компонент має прямий зв'язок із потребами людини: фізіологічними та соціально-культурними, включає в себе переживання людини за власний успіх, самореалізацію та супроводжує процес мотивованого досягнення цілей, впорядкування стратегій в прийнятті рішення, вмотивовує на вихід із надскладних ситуацій за допомогою пошуку цінностей, заради яких особистість долає екзистенціальні життєві кризи. Це має взаємозв'язок із тяжкістю переживання тривалих труднощів під час військової служби, виконання бойових завдань та соціально-культурних потреб військовослужбовців.

Як частину емоційно-мотиваційного компоненту стресостійкості можна виокремити тривожність. Ситуативна тривожність не має впливу на стресостійкість людини, на відміну від особистісної. Високий рівень особистісної тривожності робить психіку учасників бойових дій особливо піддатливою до впливу стресу, що відповідно погіршує її рівень, внаслідок зниження рівня стресостійкості. Також



**Мал 1. Взаємодія впливу стресогенних факторів та компонентів стресостійкості військовослужбовців**

до складових емоційного компоненту відноситься емоційна саморегуляція, властивістю якої є забезпечення контролю проявів власної емоційної сфери, тоді як надмірна емоційна чутливість є дещо протилежним поняттям та визначає схильність людини до виникнення емоцій страху, що може викликати як пригнічення військовослужбовця так і позитивний стан бойового збудження.

Регуляторний компонент стресостійкості характеризується адаптацією до стресових ситуацій, відновленням емоційної рівноваги, застосуванням особистісних ресурсів з метою боротьби зі стресом задля збереження здоров'я та життя. Одним із аспектів регуляторного компоненту є взаємини військовослужбовців із членами їх родин, близьким оточенням, друзями та іншими учасниками бойових дій водночас із необхідністю застосування адаптаційних процесів в бойових ситуаціях [4, 5].

**Основними завданнями** проведення психологічної реабілітації військовослужбовців є:

- 1) діагностика психічних станів учасників бойових дій;
- 2) відновлення адаптаційних механізмів до екстремальних (бойових) умов;
- 3) корекція особливостей військовиків з метою забезпечення ефективного функціонування в соціумі;
- 4) відновлення порушених психічних функцій до оптимального рівня;
- 5) навчання методам саморегуляції та керування негативними наслідками, що спричинені впливом бойового стресу;
- 6) проведення психопрофілактичної та психокорекційної роботи;
- 7) формування позитивних реакцій, мотивації, соціальних установок на життя та професійну діяльність в бойових умовах.

**Бойовими (спеціальними) завданнями** психологічної реабілітації військовослужбовців є:

- 1) діагностика наявності, виду та рівня психічного розладу;
- 2) відновлення психологічної сумісності військовиків у складі підрозділів.

Надання психологічної допомоги відбувається на трьох організаційних рівнях:

- психосоціальна підтримка та супровід;
- психологічна реабілітація;
- комплексна медико-психологічна реабілітація.

Надання психологічної допомоги першого рівня – це сприяння соціальної адаптації (реадаптації) військовослужбовця, їх психосоціальну підтримку та супровід.

На другому рівні основною метою психологічної реабілітації учасників бойових дій є розв'язання актуальних або специфічних психологічних проблем, які виникли внаслідок психологічного травмування в умовах активних бойових дій.

Другий рівень включає профілактичні та лікувальні заходи для осіб і родин, які отримали психологічний стрес, а також для осіб із підвищеним ризиком розвитку психічних розладів. Психологічна реабілітація із застосуванням методів психологічного консультування надається особам, стан яких не відповідає критеріям психічних та поведінкових розладів, але які мають підвищений ризик їх формування. В таких випадках надаються індивідуальні, групові та сімейні консультації. Кожна сесія таких консультацій є завершеною формою роботи.

Третій рівень психологічної допомоги являє собою комплексну медико-психологічну реабілітацію. На даному рівні терапія розладів психічного здоров'я проводиться в комплексі із застосуванням психологічних, психотерапевтичних, медикаментозних методів та методів фізичної реабілітації на засадах мультидисциплінарної команди із використанням кейс-менеджменту.

На цьому рівні робота з військовослужбовцем спрямована на відновлення або ж компенсацію порушень психічних функцій, які спровоковані дією бойового стресу, зміни особистісних властивостей та системи стосунків, забезпечення умов з метою повноцінного виходу з психологічної кризи задля покращення рівня здоров'я, відновлення працездатності, відновлення боєздатності, соціальних та психічних адаптаційних механізмів.

Психологічна діагностика обов'язково проводиться на початку та наприкінці надання психологічної допомоги, а також за потреби у процесі її надання. Психологічна діагностика здійснюється психометричними методами, які є валідними.

Основними напрямками психологічної допомоги військовикам в системі медико-психологічної реабілітації є:

- 1) Діагностичний процес у військовослужбовця синдрому соціально-психологічної дезадаптації, що заснований на даних результатів психодіагностики індивідуальних особливостей людини.
- 2) Індивідуальне та сімейне психологічне консультування. Важливим аспектом психологічного консультування військовиків, які пережили стресогенні травмуючі військові умови, є виявлення терпіння та розуміння стосовно їхніх проблем.
- 3) Психокорекційна робота. Психологічна корекція або психокорекція – це діяльність, спрямована на коригування (виправлення) особливостей психічного розвитку, які за системою прийнятних критеріїв є невідповідними до оптимальної моделі (норми).
- 4) Проведення навчальних тренінгів по опануванню навичок саморегуляції (прийомам зняття напруженості за допомогою релаксації, аутотренінгу тощо).
- 5) Застосування психотерапії, спрямованої на роботу з образним мислення, зниження рівня на-

пруги центральної нервової системи відбувається за рахунок певного абстрагування від зовнішньої реальності. Під час цього відбувається поновлення енергетичних ресурсів організму людини, оптимізація процесів нейрорегуляції центральної нервової системи. Відбувається забезпечення самостійного відновлення організму людини. Внаслідок цього збільшується стійкість в бойових (екстремальних) умовах, відбувається відновлення енерговитрат та активізація внутрішніх резервів психіки.

6) Проведення соціально-психологічних тренінгів задля покращення рівня адаптивності військовика та з метою підвищення рівня його особистісного розвитку. Основна мета тренінгів це усунення неврозів, що супроводжуються труднощами у міжособистісному спілкуванні. Ця діяльність спільного характеру спрямована на подолання деструктивної фіксації на хворобливому стані, збільшення кола інтересів та сфери контактів, розвиток комунікативних навичок.

7) Визначення життєвих перспектив.

Таким чином, встановлений обґрунтований зв'язок між компонентами стресостійкості, бойовим стресом та бойової психічною травмою, що дає можливість визначити та описати завдання процесу психологічної реабілітації на всіх організаційних рівнях, визначити напрямки допомоги військовослужбовцям, учасникам бойових дій в системі медико-психологічної реабілітації.

**Висновки.** Виокремлені психологічні особливості розвитку стресостійкості військовиків в умовах воєнного та встановлена взаємодія впливу стресогенних факторів та компонентів стресостійкості військовослужбовців, визначені основні та спеціальні завдання та напрямки психологічної реабілітації.

Перспективою подальших досліджень є розробка концептуальної моделі з практичними рекомендаціями щодо підвищення рівня стресостійкості та психологічного супроводу військовиків в процесі реабілітації.

#### Список використаних джерел:

1. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Широбоков Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців - учасників антитерористичної операції: монографія / К. О. Кравченко, О. В. Тімченко, Ю. М. Широбоков. Харків: НУЦЗУ, ФОЛ Мезина В. В., 2017. 186 с.
2. Блінов О.А. Психологія бойової психічної травми: монографія / О. А. Блінов. К.: Талком, 2016. 246 с.
3. Лісовський П.М., Лісовська Ю.П. *Країнознавство: навч. посіб.* К.: Видавничий дім «Кондор», 2018. 264 с.
4. Мигаль Г.В., Протасенко О.Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykist-lyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html>
5. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>
6. Лісовський М.П., Лісовська Ю.П., Твердохліб Н.Г. Воєнно-медична ембріологія: стресостійкість сучасної Людини в Україні: навч. Посіб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2023. 80 с.
7. Приходько І.І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: Психологія. 2018. Вип. 1. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn\\_2018](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn_2018)

#### References:

8. Kravchenko K.O., Timchenko O.V., Shyrobokov Yu.M. (2017). *Sotsialno-psykholohichni determinanti vynyknennya boiovoi stress u viiskovosluzhbovtiv – uchasnykiv antyterorystychnoi operatsii: monohrafiya* [Social and psychological determinants of combat stress in military personnel – participants of the anti-terrorist operation: monograph] / K. O. Kravchenko, O. V. Timchenko, Yu. M. Shyrobokov. Kharkiv: NUTsZU, FOL Mezina V. V. 186 s.
9. Blinov O.A. (2016). *Psykhohohiia boiovoi psykhichnoi travmy: monohrafiya* [Psychology of combat mental trauma: monograph] / O. A. Blinov. K.: Talkom. 246 s.
10. Lisovskyi P.M., Lisovska Yu.P. (2018). *Krajnoznavstvo: navch.posib. K.* [Country Studies: textbook. K.] :Vydavnychiy dim "Kondor". 264 s.
11. Myhal H.V., Protsenko O.F. *Stresostiikist liudini-operatora. Metodi pidvyshchennya stresostiikosti.* [Operator's stress resistance. Methods of increasing stress resistance]. Retrieved from <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykist-lyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html>
12. Polischuk O. *Psykhohohichni komponenti stresostiikosti osobystosti.* [Psychological components of personal stress resistance]. Retrieved from <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>
13. Lisovskyi M.P., Lisovska Yu.P., Tverdokhlib N.H. (2023). *Voino-medychna embryolohiia: stresostiikist suchasnoi Liudyny v Ukraini* [Military Medical Embryology: Stress Resistance of Modern Man in Ukraine]: navch. Posib. Kyiv: Vydavnytstvo Lira-K, 80 s.
14. Prykhodko I.I. (2018). *Systema profilaktyky ta kontrolu boiovoi stress u viiskovosluzhbovtiv / Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy.* [System of prevention and control of combat stress in military personnel / Bulletin of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine]. Serii: Psykhohohiia. Vyp. 1. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn\\_2018](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn_2018)