

УДК 159,91

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11\(29\)-594-603](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-594-603)

Скоробогатова Ольга Валентинівна кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри загальної та медичної психології, Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, просп. Берестейський 34, м. Київ, 01601, <https://orcid.org/0000-0003-2176-6112>.

Бакурідзе Ніна Григорівна аспірант спеціальності медична психологія, Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної Академії педагогічних наук України, вул. Паньківська 2, м. Київ, 01033, <https://orcid.org/0000-0001-7262-2982>.

Інжиєвська Леся Анатоліївна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та особистісного розвитку, Державний заклад вищої освіти "Університет менеджменту освіти" Національної академії педагогічних наук України, вул. Січових Стрільців, 52-А, м. Київ, 04053, <https://orcid.org/0000-0002-2058-1485>.

ПИТАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЙОГО ПІДТРИМКА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

Анотація. У статті досліджено стан ментального здоров'я в Україні та його підтримка. Встановлено, що ментальним здоров'ям є психічний стан людини, коли вона перебуває у становищі душевного благополуччя. Визначено, що ознаками ментального здоров'я є вміння любити, прагнення до роботи, вміння гратися, наявність безпечних відносин, незалежність, стабільність. Однією з основних рис людини, яка має сталий психічний стан є наявність творчої складової та прагнення до чогось несподіваного. Тобто така людина прагне до активного життя та готова взаємодіяти із соціумом.

Охарактеризовано вплив війни на психічний стан українців. Визначено основні фактори, які впливають на душевне благополуччя наших громадян. Встановлено, що війна значно вплинула на психіку громадян, що підтверджують відповідні дослідження. Зокрема, було опитано українців щодо їхнього психологічного стану і проаналізовано основні показники отриманих результатів. Вони свідчать про те, що війна значно вплинула на душевне благополуччя, а більш ніж половина людей оцінюють своє психологічне здоров'я як нестабільне.

Досліджено основні проекти, які функціонують в Україні на основі ізраїльських програм. Сюди віднесено «Дитячий благодійний реабілітаційний центр «Kinder Velt», Міжнародний благодійний фонд «Єврейський Хесед

«Бней Азріель», «Український центр психотравми». Описано сутність кожного проекту, його спрямування, способи комунікації, форми подачі заявки на участь. Визначено цінність державних програм щодо захисту психологічного здоров'я українців.

Охарактеризовано механізми поліпшення ментального здоров'я українців. Механізмами поліпшення ментального здоров'я українців можна віднести організацію інформаційних кампаній, розвиток «доступних» центрів психологічної допомоги, залучення держави у розвиток ініціатив, стимулювання обміну досвідом між клієнтами, інформування про способи діагностики психологічного стану, розвиток національних програм. Визначено кроки щодо подолання порушень ментального здоров'я в українців.

Ключові слова: війна, військові дії, ментальне здоров'я, психічне здоров'я, Україна, українці.

Skorobohatova Olha Valentynivna Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of general and medical psychology, Bogomolets National Medical University, Beresteyska 34 Ave., Kyiv, 01601, <https://orcid.org/0000-0003-2176-6112>.

Bakuridze Nina Hryhorivna Graduate Student Specializing in Clinical Psychology, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Pankivska St., 2, Kyiv, 01033, <https://orcid.org/0000-0001-7262-2982>.

Inzhyievska Lesia Anatolyivna PhD in Psychology, Assistant Professor at the Department of Psychology and Personal Development, State Higher Educational Institution “University of Educational Management” Of National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Sichovykh Striltsiv St., 52A, Kyiv, 04053, <https://orcid.org/0000-0002-2058-1485>.

THE ISSUE OF MENTAL HEALTH AND ITS SUPPORT IN THE CONDITIONS OF MILITARY ACTIONS IN UKRAINE

Abstract. The article examines the state of mental health in Ukraine and its support. It has been established that mental health is the mental state of a person when he is in a state of mental well-being. It was determined that the signs of mental health are the ability to love, the desire to work, the ability to play, the presence of safe relationships, independence, and stability. One of the main features of a person who has a stable mental state is the presence of a creative component and a desire for something unexpected. That is, such a person strives for an active life and is ready to interact with society.

The impact of the war on the mental state of Ukrainians is characterized. The main factors affecting the mental well-being of our citizens have been identified. It was established that the war had a significant impact on the psyche of citizens, which is confirmed by relevant studies. In particular, Ukrainians were interviewed about their psychological state and the main indicators of the obtained results were analyzed. They show that the war has had a significant impact on mental well-being, with more than half of people rating their psychological health as unstable.

The main projects operating as to Ukraine on the basis of Israeli programs. This includes the Children's Charitable Rehabilitation Center "Kinder Velt", International Charitable Fund "Jewish Chesed "Bnei Azriel", "Ukrainian Psychotrauma Center". The essence of each project, its direction, methods of communication, application forms for participation are described. The value of state programs to protect the psychological health of Ukrainians has been determined.

The mechanisms for improving the mental health of Ukrainians are characterized. The mechanisms for improving the mental health of Ukrainians include the organization of information campaigns, the development of "accessible" centers for psychological assistance, the involvement of the state in the development of initiatives, the stimulation of the exchange of experience between clients, information on methods of diagnosing psychological conditions, and the development of national programs. Steps to overcome mental health disorders among Ukrainians have been identified.

Keywords: war, military actions, mental health, mental health, Ukraine, Ukrainians.

Постановка проблеми. Війна та військові дії значно вплинули на психологічний стан українців. Зокрема, більшість людей почали відчувати себе невпевнено та тривожно, а для багатьох типовими стали депресивними стани. При цьому не всі усвідомлюють, що такий стан негативно впливає на фізичне здоров'я, адже душевне благополуччя є не менш цінним, чим і інші показники. Одночасно з цим, коли розпочалася війна, для багатьох саме фізичне здоров'я почало сприйматися як пріоритетне, адже неможливо віддавати перевагу психологічному стану, коли тебе щодня очікує небезпека.

Водночас варто зазначити, що питання ментального здоров'я в умовах війни стало важливим після того, як були проведені перші дослідження впливу військових дій на душевне благополуччя людини. Так, було з'ясовано, що багато людей, які проживають в Україні, відчувають ментальне виснаження, оскільки їм здається, що неможливо вже пережити щось жахливіше, ніж вони переживають кожного дня.

Щодо статистичних даних, то у 2022 р. 70% населення України проживало у постійному стресі, хоча звернень до спеціалістів було лише 2%. До того ж 20% населення України має порушення психічного здоров'я, які з'явилися після початку війни. Водночас експерти вважають, що насправді

психологічна допомога потрібна 50% населення, з яких 10% потребують медичного лікування. Також порушення психологічного стану вплине на появу прискореного старіння як нормальної реакції на постійну емоційну напругу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання ментального здоров'я досліджувалося рядом вітчизняних дослідників. Зокрема, доцільно виділити праці Т. Костевої [1], О. Джавадян [2], Є. Близнюк [3]. У своїх працях вони наголосили на тому, що психологічний стан населення значно постраждав внаслідок військових дій, відповідно важливим є розроблення ефективного механізму допомоги людям, чий душевний стан постраждав через російську агресію.

Мета статті – теоретично висвітлити питання ментального здоров'я та охарактеризувати його підтримку в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Дослідження питання ментального здоров'я стало актуальним у зв'язку з тим, що все більше людей почало співвідносити стан душі із фізичним станом. Відповідно, все більше людей почало розглядати ментальне здоров'я як невід'ємну частину своєї життєдіяльності. Однак через те, що даний термін з'явився відносно нещодавно, поняття ще не є до кінця унормованим.

У загальному вигляді «ментальне здоров'я» являє собою психічне здоров'я [1, с. 38]. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також зробити внесок в життя своєї спільноти [1, с. 39].

Визначають ознаки психічного (ментального) здоров'я, а саме:

1. Здатність любити.
2. Здатність працювати.
3. Здатність грати.
4. Безпечні відносини.
5. Автономія.
6. Сталість себе або концепція інтегрованості [2, с. 25].

Водночас війна як фактор нестабільності та стресу не могла не вплинути на ментальне здоров'я українців. Це можна пояснити як постійним ризиком для життя та безпеки, так і економічними змінами, потребою у прийнятті важких та своєчасних рішень, необхідністю сприймати нову реальність. Відповідно, психічне здоров'я зазнає змін, адже людина починає відчувати себе тривожно та втрачає впевненість у стабільності на найближчий період. Все це посилюється постійним тиском засобів масової інформації та інформацією у соціальних мережах.

На думку дослідниці Є. Близнюк, ментальне здоров'я українців під час війни першочергово зазнає змін через відсутність безпечного місця для

проживання. Людина, яка кожної миті може загинути або отримати травми, навіть далеко від місць бойових дій чи не перебуваючи в окупації, перебуває у стані постійної тривоги, нервозності, переживає депресивні стани. Адже вона усвідомлює, що може потрапити під удар ракети чи дрону, при цьому навіть проживаючи у регіоні, що далеко від зони бойових дій. Все це також впливає на формування почуття переслідування, коли особі здається, що за нею хтось спостерігає або ж слідкує, відповідно, вона розуміє, що постійно знаходиться у небезпеці. Тож можна спрогнозувати, що чим довше триватиме війна, тим більш сильно буде погіршуватися ментальне здоров'я українців [3, с. 3].

Дослідження стану ментального здоров'я українців було здійснено соціологічною групою «Градус» у жовтні 2022 р. [4, с. 5]. З метою виявлення впливу війни на психологічне здоров'я наших громадян було опитано доросле населення у віці 18-60 років, що проживають у районних та обласних центрах України. Опитування було здійснено за допомогою психологів, психотерапевтів, психіатрів, фахівців із військової психології. Як наслідок, було опитано майже 3000 осіб, які відповідали експертам як в індивідуальному порядку, так і у групі [4, с. 6]. В результаті опитування було отримано наступні показники:

- 51% опитаних оцінили свій психологічний стан як нестабільний, 41% як задовільний, а 8% не визначилися з відповіддю;
- 42% відчувають тривогу, переважно, надію;
- 90% опитаних оцінюють свій стан на основі власних відчуттів;
- 70% опитаних відчувають часто стрес;
- 80% жінок віком 24-35 років відчувають тривожність;
- 70% опитаних вважають причиною стресу військові дії;
- 60% опитаних відчувають тривогу через життя рідних [4, с. 18].

Результати дослідження засвідчили, що війна значно вплинула на психологічний стан українців. Так, більшість опитаних відчувають постійну тривогу та страх. При цьому найбільше вони хвилюються за життя рідних, а не за своє. Тож опитування відобразило основні настрої суспільства.

Варто додати, що із початком війни, кількість звернень до фахівців за психологічною допомогою значно збільшилася. Переважно люди відчувають тривогу та перебувають у стані депресії, мають певні страхи та фобії. Однак кількість звернень могла б бути більшою, якби не наявність стереотипів у суспільстві. Для багатьох людей психологічна допомога є одним і тим же, що і психіатрична, отже, розуміючи, що вони не мають проблем із галузі психіатрії, такі люди не звертаються до фахівців. Крім того, деякі люди соромляться звернутися до спеціалістів, хвилюючись за суспільну реакцію. І знову ж таки поширеним стереотипом є те, що психологічна допомога надається лише на платній основі й за значну суму коштів, при тому, що існують різні програми безоплатної психологічної допомоги або за помірну вартість.

Доцільно зазначити, що люди, які відчувають ментальні проблеми через військові дії лише у 2% випадків консультуються із фахівцями. Третина

намагається налагодити ментальне здоров'я за допомогою відвідування соціальних мереж, а кожний п'ятий дивиться фільми чи спілкується із рідними. Дехто займається більше власним хобі чи починає більш активно працювати, а також деякі витрачають час на шкідливі звички [5, с. 5].

Переважно за порадами щодо власного стану звертається кожен п'ятий у віці від 18 до 24 років. Інші вікові категорії відвідують психолога чи потрібного фахівця рідко. Так, люди у віці від 45 до 60 років відвідують спеціаліста лише у 10% випадків, а 60% людей старшого віку навіть не планують відвідати фахівця [6, с. 12]. При цьому майже половина звернень припадає лише на тих, хто втратив близьких або був полоненим, перебував в окупації, був військовим. Інколи люди звертаються, тому що розуміють, що хоч і не зазнали жаху війни, але не можуть самостійно побороти власні психологічні проблеми.

На сьогодні, враховуючи потреби часу, можна запропонувати наступні механізми поліпшення ментального здоров'я українців.

Організація інформаційних кампаній полягає у тому, що засоби масової інформації та віртуальні мережі повинні інформувати громадян про сутність ментального здоров'я українців, його ознаки, якому впливу під час війни воно може піддаватися, як його можна поліпшити, куди потрібно звертатися за психологічною допомогою. Відповідно, люди, які розуміють власні душевні проблеми та готові їх вирішувати, можуть бути корисними державі та готові здійснювати економічну діяльність, що важливо під час війни. При цьому тут необхідно наголосити на важливості соціальних мереж як важливому інформаційному ресурсу, який користується популярністю у молоді, яка і собі найчастіше має ментальні проблеми [6, с. 14].

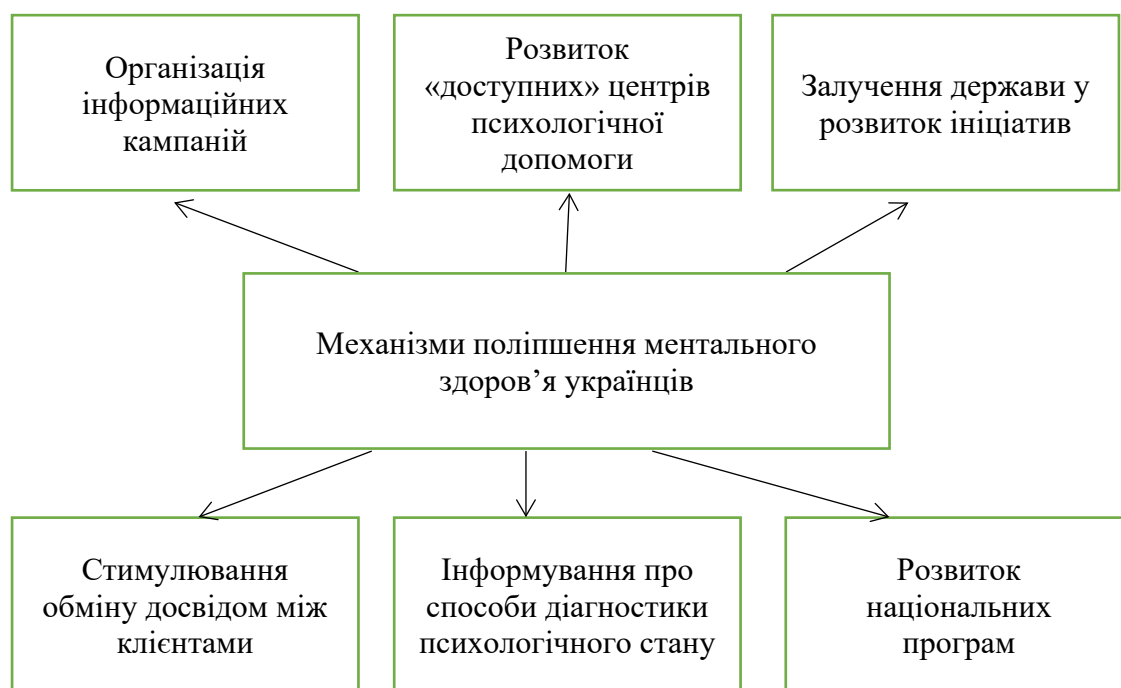


Рис. 1. Механізми поліпшення ментального здоров'я українців

Розвиток «доступних» центрів психологічної допомоги є не менш важливим напрямом. «Доступність» тут полягає не лише у помірній ціні, але і містить такі критерії як зручність розташування, оптимальний графік роботи, наявність спеціалістів різного профілю, можливість надання послуг людям з обмеженими фізичними можливостями (пандуси, зручні спуски, наявність ліфта). Все це стимулює людину звернутися за допомогою.

Залучення держави у розвиток ініціатив полягає у тому, що держава зобов'язана сформувати оптимальну програму роботи із психологічними центрами чи створити власні підходи до розв'язання даної проблеми. При цьому держава також повинна бути основним інвестором запланованих заходів, адже якщо чим більше коштів вкладають приватні та юридичні особи, тим більше зростають вартість таких послуг [7].

Стимулювання обміну досвідом між клієнтами виявляється у тому, що необхідно створити такі умови, при яких люди, які користуватися психологічною допомогою після початку війни змогли б обмінятися досвідом та відтворити власний досвід. Це дозволить залучити більшу кількість людей до розгляду питання ментального здоров'я та сприяти їх зверненню до відповідних центрів із проявами ментальних порушень [8, с. 80].

Інформування про способи діагностики психологічного стану передбачає комплекс дій, які спрямовані на повідомлення людей про те, як правильно визначити самостійно чи присутні ознаки порушення ментального здоров'я. Це дозволяє людині в обхід спеціаліста з'ясувати чи потрібно їй взагалі консультиватися з фахівцем. Адже нерідко навіть незначні зміни настрою чи небажання виконувати певну роботу людина сприймає як проблеми із душевним станом [9, с. 10].

Не менш важливим напрямом є і розвиток національних програм. Сюди можна віднести всі концепції, які держава прагне активно розвивати. При цьому розвиток таких програм має бути комплексним та самі документи повинні розв'язувати реальні проблеми пов'язані з ментальними порушеннями. При цьому мають бути враховані рекомендації експертів та тих осіб, що дійсно мали проблеми у психологічній сфері, що пов'язано із війною. Одночасно з цим, такі програми повинні бути глобальними та охоплювати територію всієї України, орієнтуватися на різну цільову аудиторію, враховувати територіальну мережу психологічних центрів та їх спеціалізацію, розвивати спрямованість на допомогу найменш захищеним категоріям населення.

На сучасному етапі в Україні реалізовано та продовжують функціонувати проекти, які пов'язані із підтримкою ментального здоров'я. Зокрема, сюди можна віднести проєкт «Дитячого благодійного реабілітаційного центру «Kinder Velt». Проєкт започатковано в Ізраїлі, оскільки ця країна має вагомий досвід у роботі з постравматичним синдромом у дітей, так як постійно перебуває у фазі війни. В Україні на сьогодні

працюють центри у м. Одеса, м. Кропивницький, м. Київ, м. Харків. Особливістю роботи є використання при програмах реабілітації такі методики як арттерапія та хібукі, а у центрі додатково з дітьми займаються психолог та логопед. Варто відзначити, що всі заняття з дітьми безкоштовні, а присутність батьків на заняттях лише заохочується.

Збереження ментального здоров'я є однією з цілей Міжнародного благодійного фонду «Єврейський Хесед «Бней Азріель». Тут за основу взято ізраїльську програму реабілітації людей із постатравматичним синдромом, також фонд забезпечує збереження психічного здоров'я переселенців, інвалідів, інших малозахищених категорій. Робота здійснюється за допомогою арттерапії в Арт-хабі фонду.

Варто відмітити ефективну роботу установи «Український центр психотравми». Партнером центру є «Ізраїльський центр психотравми «METIV». Після початку 2022 р. Центр сконцентрувався на роботі із психологічними травмами ветеранів та їх родин. Одночасно з цим, увага приділяється психологічному стану жінок під час військових дій.

Висновки. Тож у роботі було теоретично висвітлено питання ментального здоров'я та охарактеризовано його підтримку в умовах війни. На основі проведеного дослідження можна стверджувати, що ментальне здоров'я є психічним здоров'ям, а у широкому тлумаченні це стан душевного благополуччя, при якому людина прагне реалізовуватися як особистість. При цьому основними ознаками нормального розвитку цього здоров'я є відчуття любові у різних проявах, спрямованість на працю, незалежність, прагнення до ігор, наявність безпечних відносин, стабільність. Одночасно з цим, війна значно вплинула на ментальне здоров'я українців. До основних механізмів поліпшення ментального здоров'я українців можна віднести організацію інформаційних кампаній, розвиток «доступних» центрів психологічної допомоги, залучення держави у розвиток ініціатив, стимулювання обміну досвідом між клієнтами, інформування про способи діагностики психологічного стану, розвиток національних програм. При цьому Україна вже має досвід реалізації успішних проєктів із поліпшення ментального здоров'я.

Література:

1. Костева, Т. (2018). Вплив ментального здоров'я. *Наукові праці. Педагогіка*, № 229, с. 38-40.
2. Джавадян, О. (2021). Соціальна реклама та ментальне здоров'я. *Соціальна робота та соціальна освіта*, № 2, с. 24-34.
3. Близнюк, Є. (2022). Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. Київ: Градус. 39 с.
4. Потреби населення у послугах сфери психічного здоров'я та кращі практики надання послуг у розвинених країнах. Київ: Civitta, 2022. 45 с. https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/_%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1_%D1%82%D0%B0_%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9%20%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4.pdf

5. Карамушка, Л. (2022). Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 52 с.
6. Арцимєєва, Д. (2023). Психічне здоров'я для України. Київ: FCA. 64 с.
7. З турботою про себе й кожного. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---sro-budapest/documents/presentation/wcms_868173.pdf
8. Предко, В. (2022). Особливості психічного стану українців під час війни. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом, № 3(56), с. 78-84.
9. Горностай, П. (2022). Поранені війною: Україна в епіцентрі колективної травми. *Психологія українсько-російської війни*, № 1, с. 9-13.
10. Kinder Velt. <https://www.kindervelt.net/> (дата звернення: 27.06.2023).
11. Бней Азріель. <http://www.kievhesed.org.ua/> (дата звернення: 27.06.2023).
12. Український центр психотравми. <https://ra.vnu.edu.ua/ukrayinskyj-tsentr-psyhotravmy/> (дата звернення: 27.06.2023).

References:

1. Kosteva, T. (2018). Vplyv mental'noho zdorov'ya [Impact of mental health]. *Naukovi pratsi. Pedagogika - Scientific works. Pedagogy*, vol. 229, p. 38-40. [in Ukrainian].
2. Javadyan, O. (2021). Sotsial'na reklama ta mental'ne zdorov'ya. [Social advertising and mental health]. *Sotsial'na robota ta sotsial'na osvita - Social work and social education*, vol. 2, p. 24-34. [in Ukrainian].
3. Blyznyuk, E. (2022). Psykhichne zdorovia ta stavlennia ukraintsiv do psykhologichnoi dopomohy pid chas viiny [Mental health and the attitude of Ukrainians to psychological help during the war]. *Kyiv: Gradus - Kyiv: Degree*, 39 p. [in Ukrainian].
4. Potreby naselennia u posluhakh sfery psykhichnoho zdorovia ta krashchi praktyky nadannia posluh u rozvynenykh krainakh. [The population's needs for mental health services and best practices in the provision of services in developed countries]. *Kyiv: Civitta - Kyiv: Civitta*, 2022. 45 p. Retrieved from https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/_%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1_%D1%82%D0%B0_%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9%20%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4.pdf [in Ukrainian].
5. Karamushka, L. (2022). Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty: Metod. rekomendatsii. [Mental health of the individual during war: how to preserve and support it: Method. Recommendations]. *Kyiv: Instytut psykhologii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy - Kyiv: H.S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Sciences of Ukraine*. 52 p. [in Ukrainian].
6. Artsimeeva, D. (2023). Psykhichne zdorovia dlia Ukrainy [Mental health for Ukraine]. *Kyiv: FCA - Kyiv: FCA*. 64 p. [in Ukrainian].
7. Z turbotoyu pro sebe y kozhnoho [With care for yourself and everyone]. Retrieved from https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---sro-budapest/documents/presentation/wcms_868173.pdf (access date: 22.06.2023). [in Ukrainian].
8. Predko, V. (2022). Osoblyvosti psykhichnoho stanu ukraintsiv pid chas viiny [Peculiarities of the mental state of Ukrainians during the war]. *Naukovi pratsi Mizhrehional'noyi Akademiyi upravlinnya personalom- Scientific works of the Interregional Academy of Personnel Management*, vol. (3(56), p. 78-84. [in Ukrainian].
9. Gornostay, P. (2022). Poraneni viynoyu: Ukrayina v epitsentri kolektyvnoyi travmy [Wounded by war: Ukraine is at the epicenter of collective trauma]. *Psykhologhiya ukraiyins'ko-rosiys'koyi viiny,- Psychology of the Ukrainian-Russian War*, vol. 1, p. 9-13. [in Ukrainian].

10. Kinder Velt [Kinder Velt]. Retrieved from <https://www.kindervelt.net/> (access date: 27.06.2023). [in Ukrainian].
11. Bney Azriel [Bnei Azriel]. Retrieved from <http://www.kievhesed.org.ua/> (access date: 06/22/2023). [in Ukrainian].
12. Ukrayins'kyy tsentr psykhotravmy [Ukrainian Center for Psychotrauma]. Retrieved from <https://ra.vnu.edu.ua/ukrayinskyj-tsentр-psyhotravmy/> (access date: 27.06.2023). [in Ukrainian].