



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2025.4.12>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Людмила ОВСЯНКИНА

Стратегії подолання посттравматичного стресового розладу та збереження психічного здоров'я особистості в умовах війни*

LYUDMILA OVSYANKINA. **The posttraumatic stress overcoming strategies and human mental health preservation in the modern circumstances.** *The essence of person's mental health is analyzed, which specifies internal harmony, the ability of having the right respond to social and political conflicts, stress situations that accompany a human's life. The modern factors that influence on human's health in a negative way are considered and the ways of the most appropriate level of vital activity and spiritual comfort achievement are offered.*

In the article attention is payed to the ways of stress neutralization and coordination, moreover, to the preventive methods of stress destruction consequences to a man.

The main mental health criteria have been revealed: a range of needs and interests, values, ideals, believes, activity motives and plans; physical health; an ability of self-acceptance, another people and world in general, in an adequate way; a capacity of revealing self-feelings, control emotions



Received 12.02.2025

Peer-reviewed 12.09.2025

Revised version received 12.18.2025

Accepted 12.20.2025

and sufferings in an adequate way; a competency of overcoming stress situations, internal peace and mental balance; having a positive "Self-conception"; an ability of building tolerant relationships with the others on the base of patience, compliance, kindness; autonomy, independence and human freedom.

The developed self-control, tolerance, will power, right motivation and confidence have been proved to be the means of human mental health preservation. The stress reduction depends on psychological and behavior efforts that can put in a person himself. The effective respond to the stress is conducting such stress interaction strategy which declines stress experience and encourages an adaptation process to the modern life circumstances.

Keywords: *mental health, human, stress, posttraumatic stress, adaptation, mobilization.*

1. Вступ

Психічне здоров'я особистості обумовлює внутрішню гармонію особистості та філософське розуміння сучасного суперечливого світу, що вимагає від людини швидкої системної реакції на виклики сьогодення. Вміння правильно реагувати на соціально-політичні конфлікти та стресові ситуації, що супроводжують сучасне життя людини, не порушуючи її автономії, стабільності фізичного здоров'я, працездатності, здатності адекватно виходити із стану психічної напруги і досягати комфортності, є досить актуальним і важливим сьогодні. Тільки за умови міцної віри особистості у власні сили та через активну зосередженість на вирішенні проблеми, можна досягнути успіху, позитивного результату в соціальному бутті. Оптимізм – неодмінна риса особистості, без якої також не можливо реалізуватися у сучасному світі й адекватно задовольнити власні потреби й різноманітні інтереси. Саме завдяки оптимізму, який за своєю структурою є складною властивістю особистості, відбувається пропорційний розвиток усіх психічних процесів, властивостей, відносин та дій в їхній діалектичній єдності. Завдяки оптимізму людина здатна сприймати цей світ більш життєрадісно та емоційно комфортно. Ця важлива риса також обумовлює повагу та віру в людей, у власні сили та можливості, впевненість у кращому майбутньому – як для себе особисто, так і для усього людства в цілому.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що сучасних вчених – психологів, фізіологів, фахівців із психології праці, інженерної

психології та менеджменту, – цікавлять специфічні особливості прояву стресу на психологічному рівні: аналізуються характерні зміни в мотиваційній структурі діяльності, роль емоційних регулювальників поведінки, стійкість різних пізнавальних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальні прийоми компенсації й подолання труднощів. Складовою частиною цих робіт є аналіз особливостей різноманітних стресових станів (Е. Бистрицька, В. Бодров, Дж. Віткін, Л. Китаєв-Смик, О. Копіна, Н. Самоукіна, В. Татенко, О. Чебикін, О. Черепанова, М. Борневасер, Д. Грінберг, Г. Купер, Л. Леві).

Вченими доведено, що сьогодні зміст поняття стресу набув значних змін, що пов'язане із розширенням сфери його застосування. Дослідники зазначають, що процес подолання стресу включає не тільки безпосередні дії суб'єкта, а й активну роботу мислення, що включає різного роду інтерпретації, емоції і оцінки складності завдання, внутрішніх ресурсів суб'єкта, вірогідності успіху.

Ще не вивченими залишаються безліч аспектів цієї проблеми, а саме: способи ефективного подолання стресу в ситуації війни; вивчення наслідків травматичного стресу; дослідження індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес та зниження рівня тривожності в країні в цілому тощо.

Мета статті: аналіз сучасних факторів, що негативно впливають на психічне здоров'я особистості, а також способів подолання посттравматичного стресу.

2. Виклад основного матеріалу

Відомі мислителі різних епох та народів ще багато років тому висловлювали свої думки щодо сенсу життя людини [1]. Так, Вергілій казав, що щасливим є той, хто може зрозуміти причини речей. А. Камю був переконаний, що єдине серйозне питання – варте життя того, щоб жити, чи ні? На думку Ф. Шиллера, впевненість у собі є основою того, щоб віднайти сенс життя та сили для здійснення діяльності. Б. Франклін вважав, що більшість невдач людей виникає через неправильну оцінку значення подій у житті.

У сучасному світі людина вирішує серйозні соціальні, економічні, політичні проблеми, в результаті чого вона перевантажує свою емоційну сферу для того, щоб досягнути життєвої мети. На цьому шляху необхідно зберегти цілісність своєї особистості, активність та отримувати задоволення від власного життя. Г. Сельє [3] свого часу

зазначав, що досконалість неможлива, але в кожному виді досягнень є своя вершина, необхідно прямувати до неї і задовольнятися цим. На думку В. Фостера [5], людині необхідний час як для відпочинку, так і для насолоди товариством друзів і красою світу, в якому ми живемо. Життя бажано сприймати з його радісними та, на жаль, сумними подіями.

Шляхи виходу зі стресу сьогодні досліджують лікарі, педагоги, психологи, а також усі, хто відчули на собі його дію. Стрес викликає активізацію рухової поведінки, яка супроводжується переляком, що переходить у гнів, агресію, або пасивну реакцію, яка поєднується із почуттям дискомфорту, тривоги, м'язовою напругою.

До сучасних факторів, що викликають стрес, належать:

- соціально-політична нестабільність;
- надзвичайні обставини;
- соціальне напруження;
- відчуття безпорадності;
- зростаючий рівень безробіття;
- складні завдання, що вимагають негайного вирішення.

Стрес стає *травматичним*, коли результатом впливу стресора є порушення в психічній сфері аналогічно з фізичними порушеннями. Як стресори в таких випадках виступають травматичні події – екстремальні кризові ситуації, що мають потужний негативний наслідок, ситуації загрози життю для самої людини або її близьких. Такі події корінним чином порушують почуття безпеки індивіда, викликаючи переживання травматичного стресу, психологічні наслідки якого різноманітні. Травматичний стрес триває до двох діб, гострий стресовий розлад триває протягом одного місяця після критичного інциденту – від двох діб до чотирьох тижнів. Переживання травматичного стресу для деяких людей стає причиною появи у них в майбутньому посттравматичного стресового розладу – відстроченої реакції на травматичний стрес, здатної викликати страх, жах, почуття безсилля тощо.

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається тощо. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором. При цьому не мають значення зміст самої ситуації або ступінь її об'єктивної загрози. Важливим є саме суб'єктивне

ставлення до неї. Тому певна ситуація одними може сприйматися як стресова, а у інших вона не викличе жодного стресу.

Від власного світосприйняття, від уміння ефективно спілкуватися з іншими людьми та досягати поставленої мети залежить цілісність та стійкість особистості, її психічне здоров'я. У поведінці, вчинках людини, системі її відносин, за умови всієї їхньої варіативності залежно від конкретних обставин життя, завжди простежується єдність, сталість психічних реакцій. Це уможливорює передбачення поведінки людини незалежно від безпосередніх умов, сподіватися на те, що в аналогічних умовах вона поводитиметься саме як особистість – згідно зі своїми базовими життєвими цінностями, а не лише ситуативно.

Особистість є цілісною системою, результатом складної інтеграції окремих частин, у ході якої кожна риса є нерозривно пов'язаною з іншими. Ми погоджуємося із думкою В. Семиченко, що норми психічного здоров'я визначаються досить варіативними і враховують не абсолютні показники, а їхні складні комплекси [4, 37].

На думку автора, основними критеріями психічного здоров'я сучасної особистості є:

- 1) коло потреб та інтересів, цінностей, ідеалів, переконань, мотивів діяльності та установок особистості. Сукупність усіх цих мотивів (як основних причин поведінки) обумовлює особистісні якості та моральні риси людини, відносини з іншими та орієнтує її подальшу діяльність незалежно від ситуації;
- 2) фізичне здоров'я людини. Досвід показує, що різноманітним негараздам, які є причинами неврозів, легше протистояти, якщо знаходитися в гарному фізичному стані. Адже стабільний фізичний стан, якого людина досягає завдяки здоровому способу життя неодмінно сприяє оптимістичному сприйняттю реальності;
- 3) здатність адекватно сприймати себе, оточуючих людей і світ в цілому – з усіма недоліками та перевагами, в радості та у смутку;
- 4) уміння адекватно виявляти свої почуття, контролювати емоції та переживання. Більшість психологів дотримуються думки, що емоції, які переживає людина, не слід стримувати, щоб справити враження ілюзорного спокою, емоційної стабільності, оскільки це призводить до різноманітних

психосоматичних захворювань (наприклад, виразки шлунку). Бажано виявляти свої емоції соціально прийнятним та адекватним до ситуації способом, особливо під час робочої взаємодії. Проте слід пам'ятати, що можна змінити будь-які стресові умови, або подолати їх, але повністю відновити свій організм буде не можливо;

- 5) вміння виходити із стресових ситуацій, внутрішній спокій та врівноваженість особистості. Психічне перенапруження, невдачі, страх, почуття небезпеки є найбільш руйнівними стресорами для людини. Від уміння організму мобілізуватися на самозахист, на пристосування до нової ситуації залежатиме самопочуття людини та її працездатність. Отже, кожна розумна людина повинна спостерігати за своїм станом здоров'я і знайти той рівень стресу, в якому вона відчуває себе найбільш комфортно. У протилежному випадку може розвинутися дистрес непрацездатності або дистрес перевантаження;
- 6) наявність позитивної "Я-концепції" (стійкої системи позитивних установок особистості, спрямованої на саму себе, що виявляється у самоповазі та відчутті власної цінності). "Я-концепція" суттєво впливає на функціонування особистості в соціумі, її самопочуття, рівень домагань, а, отже, на її реальні досягнення;
- 7) уміння будувати толерантні взаємовідносини з оточуючими на основі терпіння, поступливості, доброти;
- 8) автономність, незалежність та свобода особистості, що досягається завдяки високому рівню самодостатності, вірі у власні сили та здібності.

Таким чином, психічне здоров'я проявляється у загальному життєвому тонусі людини. Це, перш за все, баланс різноманітних психічних властивостей та процесів особистості. Це баланс між:

- вмінням віддати та взяти від іншого;
- вмінням бути сам на сам із собою та бути серед людей;
- любов'ю до себе та повагою до інших.

Способи подолання стресу можна умовно поділити на чотири категорії:

- 1) активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;
- 2) зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;
- 3) прийняття проблеми і зменшення фізичного ефекту від

породжуваного нею стресу;

4) комплексні способи, що поєднують в собі перелічені вище групи.

Під час вирішення складних завдань можна використовувати такі ефективні *способи виходу зі стресового стану*:

- 1) якщо завдань декілька, то треба знайти і відібрати головні, пріоритетні, та сконцентрувати на них увагу;
- 2) розділити кожне завдання на ряд менших, тобто на складові частини та послідовно працювати з ними;
- 3) починати робочий день рекомендується з найскладніших завдань, що вимагають уваги та часу;
- 4) необхідно скласти план дій, вирішення завдань;
- 5) не менше години на день приділяти вивченню спеціальної літератури для підвищення рівня знань;
- 6) слід аналізувати власні дії, враховувати помилки та знаходити шляхи для їхнього виправлення;
- 7) необхідно впевнено ставитись до виконання завдання і воно може бути вирішено.

Іноді під час подолання проблеми людина робить помилки та втрачає впевненість у своїх силах під впливом власних негативних переживань. Через це відбувається самоблокування свідомості та здібностей, з'являється переконання в тому, що із цим завданням впоратися не можливо. Про шкоду занепокоєння для людини Д. Карнегі писав: "За звичку хвилюватися можна заплатити своїм здоров'ям, причому занадто високою ціною" [2, 37]. Для того, щоб ефективно вийти зі стресу, необхідне самоналаштування, що передбачає оптимізм, віру у власні сили, самопочуття гідності. Проте, концепція ставлення до себе формується під впливом таких факторів, як минулий досвід, власні успіхи та невдачі, позиція людей. Образ, створений цими факторами, визначає можливості особистості – те, що вона може і не може подолати.

Для самостійного розв'язання проблеми треба обрати власну стратегію. Існує чотири основні стратегії, сутність яких полягає в наступному:

- 1) психологічний захист – це спроба уникнути стресової ситуації через ігнорування її наявності й актуальності, сприймання бажаного за дійсне;
- 2) самовдосконалення – самоаналіз, самопізнання, формування нового ставлення до себе (створення нового власного образу) та до світу;

3) переоцінка цінностей, знаходження нових цілей та сенсу життя; допомога рідних, близьких, їхні поради та моральна підтримка.

Людина в стані стресу може звернутися за допомогою й підтримкою до інших. Вона не повинна зустрічати стрес самотньо. Підтримка від друзів та близьких може дуже допомогти. Але не менш дієвим є надання допомоги іншим людям.

Важливим способом ефективної боротьби зі стресом є також попереднє планування своїх дій. Складений план допомагає кожному побачити послідовність кроків і можливостей подолання проблеми. Завдяки цьому в ситуації з'являються елементи визначеності та контролю, а саме це й обумовлює головну емоційно-керуючу функцію нашої психіки. Наявність плану виходу із ситуації створює відчуття прогнозування діяльності. Першим кроком до активної зміни ситуації є отримання якомога більшої інформації про проблему, що виникла. Багато людей страждають саме через неспроможність скласти план дій, перебуваючи в стані паніки.

Бажано навчитися зосереджуватися на вирішенні проблеми, намагатися розділити її на складові частини в міру виникнення та загострення. У стані тривоги необхідно спокійно оцінювати ситуацію, узгоджуючи свої уявлення про проблему із реальністю. Для подолання ситуаційної тривоги бажано подумки повторити для себе ситуацію та подолати внутрішній страх.

У складних стресових ситуаціях необхідно навчитися відволікатися від проблеми й розслаблятися. Для цього можна зайнятися справою, не пов'язаною із труднощами, або пригадати про приємні та заспокійливі речі. Такий прийом допомагає відчути себе вільно та легко.

Ефективними прийомами виходу зі стресу є також активний відпочинок, заняття спортом. На жаль, у силу зайнятості, людина не завжди може дозволити собі фізичну розрядку протягом дня.

Серед інших засобів особливе місце займає гумор. Справа в тому, що природа комічного мов би моделює процес стресу (без його негативних наслідків) – зростання напруги цікавості аж до несподіваної розв'язки, за якою слідує емоційна розв'язка у вигляді сміху. Сміх приводить до легкого зняття напруження в організмі. Гумористичні журнали, карикатури та анекдоти, жарти – вірні помічники людини у стані стресу.

Важливим та дієвим засобом саморегуляції у стані стресу є музика. Експериментально доведено, що спокійна музика з красивою мелодією заспокоює та гармонізує особистість. Музичні композиції, що включають звуки природи (шум хвиль, спів птахів) знімають стан напруги, викликаючи спогади про приємні власні стани на природі. Як правило, це стан спокою та тихої радості. Ці спогади є важливим каталізатором до заспокоєння.

Ефективним прийомом саморегуляції слугує також активізація у пам'яті зорових уявлень, асоціативно пов'язаних із станами глибокого душевного спокою. Звичайно це картини природи з великим простором – гори у бузковому серпанку, широкий степ із хвилями ковилу, що перекочуються під вітром, безкрає море. У кожного ці образи виникають індивідуально й неповторно. Чим довше утримуються ці образи в думках, тим виразніше відчуються хвилі прибою, що звільняють від зайвої напруги. Надмірне збудження можна також зняти, переакцентувавши увагу з нетерпляче очікуваного результату на сам процес діяльності. Цей спосіб саморегуляції заснований на знанні механізму самого стресу. Після першої фази ("тривога") настає друга – "опір". Якщо мобілізований організм успішно переборює небезпеку, виникає відчуття радості ("свято перемоги"). Але, дуже важливо, щоб по закінченню окремої справи людина не упускала фази повноцінного переживання успіху. Такий позитивний емоційний фон (за якого людина почуває себе втомленою, але задоволеною) сприяє скорішому поповненню витраченої енергії та відновленню сил.

3. Висновок

Отже, психічне здоров'я особистості – це важлива складова, яка забезпечує її емоційну стабільність, комфортне самопочуття та оптимістичне світосприйняття. Йому можуть завдати шкоди різноманітні фактори – соціальні-політичні кризи, стреси, конфлікти, хвороби, екологія тощо. Зміна способу життя, наближаючи його до здорового й збалансованого – це умова зміцнення та збереження психічного здоров'я. Усі події, що відбуваються в житті людини, потребують правильної емоційної реакції та швидкої мобілізації (фізичної та психологічної) усього організму.

Завдяки розвинутому самоконтролю, толерантності, силі волі, правильній мотивації, впевненості у собі та постійному самовдосконаленню можна зберігати психічне здоров'я на

високому рівні, відчуючи гармонію зі світом. При цьому важливо раціонально використовувати власний час, розподіливши його так, щоб отримувати насолоду від спілкування з друзями та природою.

Від уміння відновлювати свій психічний баланс залежить вміння досягати успіху та адекватно ставитись до себе й до інших. Подолання стресу залежить від психічних та поведінкових зусиль, які вміє робити людина. Ефективна відповідь на стрес – це дотримання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу та сприяє адаптації до сучасних умов життя.

References:

1. В поисках смысла / Сост. А.Е. Мачехин. Изд. 2-е, перераб. и доп. М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. 912 с. (Мудрость тысячелетий).
2. Карнеги Д. (1992). Как перестать беспокоиться и начать жить. Пер. с англ. К.: Абрис. 224 с.
3. Селье Г. (1979). Стресс без дистресса. М.: Прогресс. – 124 с.
4. Семиченко В.А. (1998). Психічні стани. К.: "Магістр-S. 208 с.
5. Фостер В. (1998). Новый старт. Запорожье: Источник жизни. 287 с.

Transliteration of References:

1. V poiskah smysla / Sost. A.E. Machehin. Izd. 2-e, pererab. i dop. M.: OLMA-PRESS, 2004. 912 s. (Mudrost tysyacheletij).
2. Karnegi D. (1992). Kak perestat bespokoitsya i nachat zhit. Per. s angl. K.: Abris. 224 s.
3. Sele G. (1979). Stress bez distressa. M.: Progress. – 124 s.
4. Semychenko V.A. (1998). Psyhichni stany. K.: "Magistr-S. 208 s.
5. Foster V. (1998). Novyj start. Zaporozhe: Istochnik zhizni. 287 s.

The Author

Lyudmila OVSYANKINA
*Candidate of Philosophical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Philosophy,
Borys Grinchenko Kyiv University,
Kyiv, Ukraine
E-mail: l.ovsiankina@kubg.edu.ua*

Abstracts

ЛЮДМИЛА ОВСЯНКИНА. Стратегії подолання посттравматичного стресового розладу та збереження психічного здоров'я особистості в умовах війни. Проаналізовано сутність психічного здоров'я особистості, що обумовлює внутрішню гармонію, вміння правильно реагувати на соціально-політичні конфлікти та стресові ситуації, що супроводжують життя людини. Розкрито сучасні фактори, що негативно впливають на психічне здоров'я особистості та пропонуються способи досягнення найоптимальнішого рівня життєдіяльності та душевного комфорту.

У статті акцентується увага на способах нейтралізації та управління стресом, а також на шляхах запобігання руйнівним для людини наслідкам стресу.

Розкрито основні критерії психічного здоров'я особистості: коло потреб та інтересів, цінностей, ідеалів, переконань, мотивів діяльності та установок; фізичне здоров'я; здатність адекватно сприймати себе, оточуючих людей і світ в цілому; уміння адекватно виявляти свої почуття, контролювати емоції та переживання; вміння виходити із стресових ситуацій, внутрішній спокій та врівноваженість особистості; наявність позитивної "Я–концепції"; уміння будувати толерантні взаємовідносини з оточуючими на основі терпіння, поступливості, доброти; автономність, незалежність та свобода особистості.

Доведено, що засобами збереження психічного здоров'я особистості є розвинутий самоконтроль, толерантність, сила волі, правильна мотивація та впевненість у собі. Подолання стресу залежить від психічних та поведінкових зусиль, які вміє докладати людина. Ефективна відповідь на стрес – це дотримання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу та сприяє адаптації до сучасних умов життя.

Ключові слова: психічне здоров'я, особистість, стрес, посттравматичний стрес, адаптація, мобілізація.

LUDMIŁA OWSIANKINA. Strategie przezwycięzania zespołu stresu pourazowego oraz zachowania zdrowia psychicznego jednostki w warunkach wojny. W artykule przeanalizowano istotę zdrowia psychicznego jednostki, które warunkuje harmonię wewnętrzną,

zdolność do adekwatnego reagowania na konflikty społeczno-polityczne i sytuacje stresowe towarzyszące życiu człowieka. Przedstawiono współczesne czynniki negatywnie oddziałujące na zdrowie psychiczne oraz zaproponowano sposoby osiągnięcia optymalnego poziomu aktywności życiowej i komfortu psychicznego.

W artykule akcentuje się sposoby neutralizacji i zarządzania stresem, a także sposoby zapobiegania jego destrukcyjnym skutkom dla osoby.

Określono podstawowe kryteria zdrowia psychicznego jednostki: zakres potrzeb i zainteresowań, system wartości, ideały, przekonania, motywacje działania oraz postawy; zdrowie fizyczne; zdolność adekwatnego postrzegania siebie, otoczenia oraz świata jako całości; umiejętność właściwego wyrażania uczuć, panowania nad emocjami i doświadczeniami; zdolność zarządzania sytuacją kryzysową, spokój wewnętrzny i równowaga osobowości; obecność pozytywnej „koncepcji Ja”; umiejętność budowania tolerancyjnych relacji z innymi, opartych na cierpliwości, ugodowości i życzliwości; a także autonomia, niezależność i wolność jednostki.

Wykazano, że zasobami sprzyjającymi zachowaniu zdrowia psychicznego jednostki są rozwinięte: samokontrola, tolerancja, siła woli, odpowiednia motywacja oraz pewność siebie. Pokonywanie stresu zależy od wysiłku psychicznego i behawioralnego podejmowanego przez jednostkę. Skuteczną reakcją na stres jest stosowanie takiej strategii interakcji ze stresorem, która znacząco redukuje jego odczuwanie oraz sprzyja adaptacji do współczesnych warunków życia.

Słowa kluczowe: zdrowie psychiczne, jednostka, stres, stres pourazowy, adaptacja, mobilizacja.

* Матеріал підготовлений у 2017 році (коли тривав 4-й рік війни, яку в 2014 році розпочала Росія проти України) і вперше представлений на I-й Міжнародній Міждисциплінарній Асамблеї “ПІТСР: дорослі, діти та родини в ситуації війни” (8-10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна) (Ред.)