

УДК 37.013-053.5(082)
ББК 74.200я43
Т 43

Recommended by the Scientific and Methodological Council of the
East European Institute of Psychology (Ukraine - France).
Minutes No. 11 dated November 27, 2017.

The publication is supported and funded by Polish Academy of Sciences
(Kiev Representation)



Editorial Board Issue:

H. Sobchuk (Poland), I. Manokha (Ukraine), Ya. Viik (Poland), I. Manos (Poland), I. Bekh (Ukraine),
Z. Petrochko (Ukraine), B. Stanishevska (Poland).

Responsible Editor of the Publication:

Iryna Manokha, Prof., Dr. of Science (Psychology)

Preparation for Publication: O. Omelian, A. Onkovych

Layout for Printing: O. Omelyan

Posttraumatic Stress Disorder: adults, children and families in a war situation – International scientific
and practical edition / edit. – I. Manokha, H. Sobchuk. – Vol. I – Warsawa - Kyiv: PAN - Gnosis,
2017. – 526 p.

Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни – Міжнародне
науково-практичне видання / заг. ред.: І. Маноха, Г. Собчук. – Том I – Варшава - Київ: ПАН -
Гнозис, 2017. – 526 с.

International scientific and practical edition.

Міжнародне науково-практичне видання.

The international scientific and practical edition contains scientific articles of specialists on
post-traumatic stress disorder - its nature, causes, mechanisms of deployment, means of pre-
vention and overcoming.

Technology of qualification and overcoming of PTSD; psychological, medical and pedagogical
aspects of post-traumatic stress disorders in war conditions; peculiarities of migration processes
in the conditions of military actions; education as an instrument for overcoming post-traumatic
stress in war conditions; the philosophy and psychology of war as a civilization challenge of the
present - this is not full range of problems and issues to which the authors of the issue address
the coverage and attempt to resolve.

For specialists - psychologists, physicians, military, social workers, educators, scientists, re-
searchers and practitioners.

ISBN 978-966-2760-83-5

© Polish Academy of Sciences (Kyiv Representation), 2017.
© Eastern European Institute of Psychology (Ukraine - France), 2017.
© International Consulting and Training Expert Agency, 2017.
© Publishing House "Gnosis", 2017.

ПОСТ-ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД: дорослі, діти та родини в ситуації війни

- vykladachiv] / V. H. Panok. – [2-e vyd.]. – Kam'yanets'-Podil's'kyy : Drukarnya Ruta, 2013. – 328 s.
7. Prohrama osvith'oyi diyal'nosti kursiv pidvyshchennya fakhovoyi kvalifikatsiyi praktychnykh psykholohiv / [Ukladachi: Pyetushkova L.A., Babylenko O.A., Maksymova N.A.] – Bila Tserkva, 2013. – 55 s.
 8. Pyatnytskaya E. V. Psykholohyya travmatycheskoho stressa : ucheb. posobyе / E. V. Pyatnytskaya. – Balashov : Nykolaev, 2007. – 140 s.



MOTOZYUK L.M.,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Khmelnytska
Humanitarian Pedagogical Academy, Khmelnytsky, Ukraine
**PROBLEM OF PREPARATION OF PRACTICAL PSYCHOLOGISTS TO WORK WITH
POSTTRAUMATIC STRESS DISORDERS**

ОВСЯНКИНА Л.А.,
кандидат філософських наук,
доцент, кафедра філософії,
Київський університет
імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

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 рівноваженість 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 вмie 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.

Проанализирована сущность психического здоровья личности, которая обуславливает внутреннюю гармонию, умение правильно реагировать на социально-политические конфликты и стрессовые ситуации, сопровождающие жизнь человека. Раскрыты современные факторы, негативно влияющие на психическое здоровье личности и предлагаются способы достижения оптимального уровня жизнедеятельности и душевного комфорта. В статье акцентируется внимание на способах нейтрализации и управления стрессом, а также на путях предотвращения разрушительных для человека последствий стресса. Раскрыты основные критерии психического здоровья личности: круг потребностей и интересов, ценностей, идеалов, убеждений, мотивов деятельности и установок; физическое здоровье; способность адекватно воспринимать себя, окружающих людей и мир в целом; умение адекватно выражать свои чувства, контролировать эмоции и переживания; умение выходить из стрессовых ситуаций, внутреннее спокойствие и уравновешенность личности; наличие положительной «Я-концепции»; умение строить толерантные взаимоотношения с окружающими на основе терпения, уступчивости, доброты; автономность, независимость и свобода личности. Доказано, что средствами сохранения психического здоровья личности являются развитый самоконтроль, толерантность, сила воли, правильная мотивация и уверенность в себе. Преодоление стресса зависит от психических и поведенческих усилий, которые умеет прилагать человек. Эффективный ответ на стресс – это соблюдение такой стратегии взаимодействия со стрессором, которая значительно снижает переживание стресса и способствует адаптации к современным условиям жизни.

Ключевые слова: психическое здоровье, личность, стресс, посттравматический стресс, адаптация, мобилизация.

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 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.

Key words: mental health, human, stress, posttraumatic stress, adaptation, mobilization.

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 можли-

вості, 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. Коліна, 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.

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 переважніше 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

уможливило 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 почуває себе найбільш комфортно. У протилежному випадку може розвину-

тися 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 виражається 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;
- 4) 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

ною із труднощами, або пригадати про приємні та заспокійливі речі. Такий прийом допомагає відчутти 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 відчуває себе втомленою, але задоволеною) сприяє скорішому поповненню витраченої енергії та відновленню сил.

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 врівноваженого – це умова зміцнення та збереження психічного здоров'я. Усі події, що відбуваються в житті людини, потребують правильної емоційної реакції та швидкої мобіліза-

ції (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, відчуваючи 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 досягти 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.

Список використаних джерел:

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. Как перестать беспокоиться и начать жить. Пер. с англ. – К.: Абрис, 1992. – 224 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.
4. Семиченко В.А. Психічні стани. – К.: "Магістр-S", 1998. – 208 с.
5. Фостер В. Новый старт. – Запорожье: Источник жизни, 1998. – 287 с.

Transliteration of References:

1. V poiskakh smysla / Sost. A.Ye. Machekhin. Izd. 2-ye, pererab. i dop. – M.: OLMA-PRESS, 2004. – 912 s. – (Mudrost' tysyacheletiy).
2. Karnegi D. Kak perestat' bespokoit'sya i nachat' zhit'. Per. s angl. – K.: Abris, 1992. – 224 s.
3. Sel'ye G. Stress bez distressa. – M.: Progress, 1979. – 124 s.
4. Semichenko V.A. Psikhichni stani. – K.: "Magistr-S", 1998. – 208 s.
5. Foster V. Novyy start. – Zaporozh'ye: Istochnik zhizni, 1998. – 287 s.



OVSYANKINA L.A.,

Candidate of Philosophy, Associate Professor, Department of Philosophy, Kyiv University named after Boris Grinchenko, Kyiv, Ukraine

STRATEGIES FOR COMPLETION OF POSTTRAUMATIC STRESS AND PROTECTION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH IN PERSONALITY IN MODERN CONDITIONS

СТАНІШЕВСКА Б.,

магістр психології та спеціальної педагогіки, спеціаліст по діагностиці та нейропсихологічній терапії, Диагностический Психолого-Педагогический Пункт № 13, г. Варшава, Польща

НЕЙРОАТОМИЧЕСКОЕ ОСНОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ

Роль мозговых структур в возникновении различных эмоций, в частности тревожных реакций. Эмоциональные реакции имеют сложную нейроанатомическую основу. Это не просто ответ на стимул, они активируются и подавляются сложными системами мозга.

Ключевые слова: эмоциональные реакции, нейроанатомические основания эмоций, механизмы регулирования.

Роль структур мозга у виникненні різних емоцій, зокрема реакцій тривоги. Емоційні реакції мають складну нейроанатомічну основу. Вони є не просто простим відповіддю на стимул, вони активуються та гальмуються складними системами мозку.

Ключові слова: емоційні реакції, нейроанатомічні основи емоцій, механізми регулювання.

The role of brain structures in the emergence of various emotions, in particular anxiety reactions. Emotional reactions have a complex neuroanatomic basis. They are not just a simple response to a stimulus, they are activated and inhibited by complex brain systems.

Key words: emotional reactions, neuroanatomical bases of emotions, mechanisms of regulation.

Чувства и эмоции являются существенным элементом психической жизни личности. В центре заинтересованная многих исследователей лежит познание мозговых механизмов. Благодаря психологическим и нейробиологическим исследованиям утверждено, что отделение чувств от интеллекта, как части мозга является невозможным. Эмоции могут показаться очень