МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

MENTAL HEALTH OF PERSONALITIES DURING THE STATE OF MARTIAL

УДК 159.923.2
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.29

Заушнікова М. Ю.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Державний податковий університет

Богатова К. О.
студентка
Державний податковий університет

Гук С. Ю.
студентка
Державний податковий університет

У статті висвітлено теоретичне дослідження ментального здоров'я особистості під час війни. З'ясовано, що ментальне здоров'я впливає якість життя та благополуччя, адже чинить вплив на емоції та самопочуття, є важливим аспектом навчальної і професійної діяльності, адже пов'язане з мотивацією, прагненням вчитися й дізнаватися щось нове, самореалізовуватися, досягати успіху, ставити реальні цілі та йти до них. Проаналізовано наукові підходи до визначення поняття та складників. В основу вивчення феномену ментального здоров'я особистості покладено дослідження зарубіжних учених: З. Фройда, К. Г. Юнга, К. Роджерса, А. Маслоу, Е. Еріксона та вітчизняних, як-от Л. А. Карамушка, С. В. Максименко, В. Ф. Михайленко, Н. В. Чепелєва.

Виявлено, що до основних ознак і складників ментального здоров'я особистості під час війни зараховують: емоційну стабільність, адекватну самооцінку, розвинену стресостійкість, здатність до самореалізації, гармонійні соціальні зв'язки, гнучкість мислення, здатність відчувати задоволення від життя, відповідальність за власні дії.

З'ясовано, що низка факторів істотно впливає на ментальне здоров'я, зокрема: біологічні – спадковість, стан нервової системи, гормональний баланс; психологічні – самооцінка, рівень стресостійкості, емоційна стабільність; соціальні – взаємини з оточенням, підтримка близьких, робота та фінансова стабільність; зовнішні обставини – війна, екологічні катастрофи, економічні кризи тощо.

Зазначено, у яких категорій людей ментальне здоров'я зазнає найбільшого впливу негативних чинників під час війни: військові, мобілізовані, внутрішньо переміщені особи, особи, що були змушені виїхати за кордон, вагітні, діти, люди похилого віку, особи, які мають порушення фізичного та психологічного характеру. Описано рекомендації щодо підтримки метального здоров'я особистості.

Ключові слова: *ментальне здоров'я, психічне благополуччя, складники, якість життя, підтримка.*

The article highlights the theoretical study of the mental health of an individual during the war. It was found that mental health affects the quality of life and well-being, as it affects emotions and well-being, is an important aspect of educational and professional activity, as it is associated with motivation, the desire to learn and learn something new, self-realization, achieve success, set real goals and go towards them. Scientific approaches to defining the concept and components are analyzed. The study of the phenomenon of mental health of an individual is based on the research of foreign scientists: Z. Freud, K. G. Jung, K. Rogers, A. Maslow, E. Erikson and domestic ones: L. A. Karamushka, S. V. Maksymenko, V. F. Mikhailenko, N. V. Chepeleva.

It was found that the main signs and components of mental health of an individual during war include: emotional stability, adequate self-esteem, developed stress resistance, ability to self-realization, harmonious social ties, flexibility of thinking, ability to feel pleasure from life, responsibility for one's own actions.

It was found that a number of factors significantly affect mental health, in particular: biological – heredity, state of the nervous system, hormonal balance; psychological – self-esteem, level of stress resistance, emotional stability; social – relationnships with others, support from loved ones, work and financial stability; external circumstances – war, environmental disasters, economic crises, etc.

It is indicated in which categories of people mental health is most affected by negative factors during the war: military personnel, mobilized, internally displaced persons, persons who were forced to go abroad, pregnant women, children, the elderly, persons with physical and psychological disorders. Recommendations for maintaining mental health are described.

Key words: *mental health, mental well-being, components, quality of life, support.*

Постановка проблеми. Під час війни психіка людини зазнає величезного емоційного навантаження. Постійний стрес, страх, невизначеність та втрата відчуття безпеки можуть спричинити серйозні наслідки для ментального здоров'я. Також війна кардинально змінює життя людей, створюючи постійний стресовий фон, що впливає на психіку. Особливості ментального здоров'я під час війни залежать від інтенсивності переживань, рівня загроз і підтримки, яку отримує людина. Підтримка ментального здоров'я дуже важлива, оскільки впливає на фізичний стан людини, і коли виникає психічне виснаження, можуть з'являтися головні болі, проблеми зі сном, серцево-судинною системою, травною тощо [3].

Ментальне здоров'я здійснює вплив якість життя та благополуччя, адже впливає на емоції та самопочуття, саме тому особистість, яка має хороше ментальне здоров'я більш щаслива, активна та продуктивна, легше адаптується до нових умов і легше переживає зміни, добре взаємодіє з оточенням та будує здорові стосунки.

Метою статті є теоретичний аналіз феномену ментального здоров'я, визначення поняття, складників, особливостей та способів підтримки під час війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ментальне здоров'я – це стан психологічного благополуччя, за якого людина усвідомлює свої здібності, може справлятися зі стресами, продуктивно працювати та робити внесок у життя суспільства. Визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ) підкреслює, що ментальне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів, а й здатність насолоджуватися життям, підтримувати гармонійні відносини та адаптуватися до змін.

Ментальне здоров'я є важливим аспектом навчальної та професійної діяльності, адже пов'я-

зане з мотивацією, прагненням вчитися й дізнаватися щось нове, самореалізовуватися, досягати успіху, ставити реальні цілі та йти до них.

Теоретичним підґрунтям вивчення феномену ментальне здоров'я особистості є дослідження як зарубіжних учених: З. Фройд розглядав ментальне здоров'я як результат взаємодії свідомого та несвідомого, а також вирішення внутрішніх конфліктів; К. Г. Юнг підкреслював важливість особистісного розвитку для психічного здоров'я; К. Роджерс підкреслював значення самоприйняття, автентичності та безумовного прийняття людини для її ментального здоров'я; А. Маслоу зазначив, що самореалізація в ієрархії потреб є ключовою для досягнення психологічного благополуччя особистості; Е. Еріксон уважає, що кожен етап життя впливає на формування здорової особистості; так і вітчизняних: на думку Л. А. Карамушки [4], на ментальне здоров'я особистості мають потужний вплив такі фактори, як емоційне вигорання та професійний стрес; С. В. Максименко зазначає, що ментальне здоров'я є вирішальним у благополуччі особистості та є таким станом, що дає змогу особистості гармонійно розвиватися та самореалізуватися. Кожен із дослідників по-своєму визначав та досліджував ментальне здоров'я, що в подальшому покладено в основу розробки ефективних методів підтримки ментального здоров'я.

До основних ознак і складників ментального здоров'я особистості під час війни зараховують:

– емоційну стабільність – здатність регулювати свої почуття, не піддаватися паніці або надмірному стресу;

– адекватну самооцінку – прийняття себе, своїх сильних і слабких сторін;

– стресостійкість – уміння адаптуватися до труднощів і справлятися з ними без глибоких емоційних потрясінь;

– здатність до самореалізації – мотивація до розвитку, досягнення цілей, прагнення до самовдосконалення;

– гармонійні соціальні зв'язки – підтримка здорових відносин із сім'єю, друзями, колегами;

– гнучкість мислення – відкритість до нового досвіду, готовність змінюватися та приймати різні погляди;

– здатність відчувати задоволення від життя – уміння радіти маленьким моментам, насолоджуватися хобі, природою, спілкуванням;

– відповідальність за власні дії – усвідомлення наслідків своїх вчинків та їх впливу на інших [3; 7].

Ментальне здоров'я особистості залежить від багатьох факторів, серед яких біологічні, психологічні та соціальні.

Біологічні фактори – це спадкові та фізіологічні особливості організму, які можуть впливати на психічний стан:

– генетика – деякі психічні розлади можуть успадковуватися;

– гормональний баланс в організмі – гормон стресу кортизол впливає на настрій і стресостійкість;

– фізичне здоров'я – хронічні захворювання, травми мозку чи порушення в роботі нервової системи можуть впливати на психіку;

– якість сну – проблеми зі сном призводять до емоційного виснаження та підвищеного рівня тривожності.

Психологічні фактори – це індивідуальні прояви особистості, досвід та стресові події, які можуть впливати на психічний стан особистості:

– дитячі травми – психологічне насильство, нестача батьківської уваги, негативний досвід у дитинстві можуть мати довготривалий вплив;

– самооцінка і впевненість у собі – люди з низькою самооцінкою більш схильні до депресивних станів та порушення ментального здоров'я;

– стресостійкість – уміння справлятися з труднощами допомагає підтримувати психологічну рівновагу;

– когнітивні переконання – негативне мислення, постійні сумніви та страхи можуть погіршувати психічний стан особистості.

Соціальні фактори – це оточення, взаємини та соціальні умови, які є значущими для збереження ментального здоров'я:

– сімейне коло – підтримка з боку родини та близьких позитивно впливає на психологічну стійкість;

– фінансова стабільність та економічна ситуація – бідність або фінансові труднощі можуть викликати хронічний стрес та погіршувати ментальне здоров'я;

– професійна діяльність та навчання – кар'єрні виклики, професійне вигорання, проблеми на роботі можуть стати причиною емоційного виснаження особистості;

– соціальна ізоляція, почуття самотності – нестача підтримки й самотність підвищують ризик розвитку депресії та тривожних розладів;

– культурні та суспільні норми, правила – стигматизація психічних розладів або високі соціальні очікування можуть негативно впливати на психічне благополуччя особистості.

Усі вищезазначені фактори можуть існувати окремо, водночас вони взаємопов'язані та впливають на емоційний стан, поведінку та здатність людини справлятися із життєвими труднощами.

Також на ментальне здоров'я можуть негативно впливати такі фактори: почуття небезпеки (людина постійно відчуває дискомфорт та переймається за власну безпеку, що може бути пов'язано з військовими діями, переїздом, втратою роботи, розлучення з коханою людиною тощо), різні залежності (тютюнові вироби, алкоголь, наркотичні речовини, їжа, гаджети тощо), переживання травматичної події, яка здійснила сильний вплив на людину, при цьому виникає ризик виникнення ПТСР тощо.

Сильний вплив на психічне благополуччя та ментальне здоров'я здійснює стрес, який визна-

чається як стан напруження психіки, що виникає в результаті дії стресорів [5]. При цьому в людини погіршується стан: вона стає засмучена, втомлена, виснажена тощо. Крім цього, можуть бути головні болі, проблеми зі сном, відмова від їжі або, навпаки, передання, підвищення тиску та серцебиття, тяжке дихання, болі в м'язах, неможливість розслабитися тощо [5; 7]. Але, зрештою, після того як організм адаптується до нових умов життя, то він закінчує боротьбу, і людина повертається до звичних умов життєдіяльності.

Коли 24 лютого 2022 року розпочалося повномасштабне вторгнення, воно сильно вплинуло на всіх українців, хоча воєнні дії на території України відбулися з 2014 року, проте вони не зачіпали все населення. На сьогодні кожен українець, що проживає на території України потерпає від постійних повітряних тривог, під час яких здійснюються масові ракетні та дронові атаки, унаслідок чого зросла кількість смертей як військових, так і цивільного населення. Зросла мобілізація чоловіків, з'явилася потреба в постійній матеріальній допомозі військовим тощо. І, зрештою, значно погіршився психоемоційний стан населення.

Якщо проаналізувати досвід інших країн, у яких відбувалися військові дії, то можна дійти висновку, що кожна п'ята особа зазнала негативного впливу на ментальне здоров'я, а кожна десята може складно переносити наслідки, які проявляться в хронічному стресовому розладі тощо.

Згідно з даними ВООЗ, яка постійно проводить дослідження ментального здоров'я українців у період війни, кількість постраждалих від воєнних дій щодня зростає, тому більше осіб потребує психологічної допомоги. Спочатку деякі українці могли не помічати сильних змін у своєму стані, але пізніше, через деякий час, почали випливати негативні наслідки, які здійснювали сильний вплив на їх життєдіяльність. Відповідно, 15 млн громадян України потребуватимуть допомоги кваліфікованих спеціалістів, а 3–4 млн буде потрібне поєднання психотерапії та медичного лікування.

Найбільше зазнали впливу:

– військові (перебуваючи в зоні бойових дій, вони отримують сильний вплив на свою психіку. Смерті побратимів, травми, контузії, хвилювання за рідних – усе це впливає на ментальне здоров'я, яке дуже погіршується);

– ВПО (внутрішньо переміщені особи, тобто ті, які були змушені покинути свої домівки та переїхати до іншого місця проживання, внаслідок чого вони змушені повністю перебудувати своє життя та пристосуватися до нових умов);

– особи, що були змушені виїхати за кордон (діти легше, ніж дорослі, переживають адаптацію до нових умов життя. Дорослі повинні знайти житло, роботу, яка буде приносити сталий заробіток, виникає потреба в опануванні нових навичок, вивчення мови країни, у якій проживає, пристосування її до особливостей; на емоційному рівні можуть бути труднощі, тому що виникає сум та туга за рідним додому, рідними, які залишилися в Україні, і тими, хто перебуває в зоні воєнних дій);

– вагітні (жінки під час вагітності є досить вразливими, а в умовах війни вони повинні особливо ретельно ставитися до свого стану та дбати про власну безпеку та дитини, що розвивається);

– діти (вони можуть не розуміти, що відбувається, і це викликає страх та тривожність. Маленькі діти потребують усіх необхідних благ для фізичного, психологічного та емоційного розвитку, але під час воєнних дій, які відбуваються на нашій території, можуть виникати труднощі в забезпеченні їх необхідним);

– особи, які мають порушення фізичного та психологічного характеру, що може проявлятися в порушенні рухового апарату, психічних розладах та хворобах різного характеру (при цьому описані особи потребують особливого до себе ставлення, отримання певного лікування, забезпечення комфорту та безпеки, уникнення хвилювання й стресу тощо) [2].

Після початку повномасштабного вторгнення відкрито багато безоплатних ліній психологічної допомоги для українців, які фінансують як українські, так і закордонні джерела, наприклад, Контактцентр МОЗ, лінія ГО «Ла Страда-Україна», лінія допомоги для ветеранів та членів їхніх родин Українського ветеранського фонду, лінія запобігання самогубствам, лінія Мінреінтеграції, лінія емоційної підтримки Міжнародної організації міграції, лінія Національної психологічної асоціації, лінії Київського міського центру психолого-психіатричної допомоги при станах душевної кризи, лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді». Звернувшись на вищезазначені гарячі лінії, українці можуть отримати психологічну допомогу, при цьому вони збережуть за собою анонімність, що дає змогу розповісти про правдиві почуття [1; 6].

Згідно зі статистикою за 2022 рік, з початком повномасштабного вторгнення 650 000 українців звернулися до психологів через погіршення самопочуття та потребували допомоги від кваліфікованого спеціаліста, а у 2023 році 85 000 осіб звернулося по допомогу до спеціаліста через проблему, пов'язану з погіршенням ментального здоров'я.

У березні 2024 року відбулося дослідження в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, у якому розглянуто такі аспекти:

– оцінка ментального здоров'я: незадовільний стан характерний 13 % опитуваних, помірний – 51 %, а інші задовільно оцінюють власний стан;

– оцінка емоцій, які переважають в українців: утома (46 %), напруженість (44 %), надія (31 %);

– рівень стресу: за останній час 77 % опитуваних пережило стрес і пов'язують його з воєнними діями, які відбуваються на нашій території, фінансовими труднощами (ціни ростуть, а заробітні плати залишаються без змін), погіршенням здоров'я [6].

Щоб підтримати метальне здоров'я, необхідно дотримуватися таких рекомендацій:

1. Вести здоровий спосіб життя:

– дотримуйтеся графіку сну, раніше лягайте спати;

– прогулянки на свіжому повітрі, фізичні вправи, різні види спорту, медитації, йога;

– здорове й регулярне харчування.

2. Відмовтеся від алкоголю або хоча б скоротіть його вживання до мінімуму.

Не куріть та не вживайте наркотичних засобів: це не допоможе вашому стану, а лише погіршить його.

Пам'ятайте, що призначати ліки може лише спеціаліст, без консультації лікаря не можна вживати жодні медичні засоби, бо це може зашкодити вашому здоров'ю.

Відпочивайте: займайтеся оздоровчими та релаксувальними діяльностями (басейн, масаж, малювання, музика тощо).

Не забувайте про свої хобі, приділяйте іноді цьому час, адже це допоможе вам розслабитися та відволіктися.

Якщо у вас немає хобі, спробуйте його знайти: експериментуйте, пробуйте різні заняття, запитуйте поради в рідних і знайомих, шукайте в інтернеті, які гуртки та заняття проводять у вашому місті.

3. Спілкуйтеся, зустрічайтеся з рідними й друзями, говоріть про свої почуття та не тримайте в собі свої проблеми.

Не потрібно закриватися в собі, бо це лише погіршить ваш стан, адже може виникнути почуття самотності.

4. Зверніться до психолога або психотерапевта: якщо ви розумієте, що не можете справитися зі своїм станом, то зверніться по допомогу до спеціаліста, але зверніть увагу, що він повинен мати диплом про вищу психологічну освіту – це допоможе уникнути некваліфікованих психологів.

Не бійтеся звертатися по допомогу, адже спеціаліст не буде вас засуджувати, його мета – вислухати та допомогти вам упоратися з проблемою.

5. Розвивайте емоційний інтелект: вчиться розуміти себе, свої емоції, почуття та контролювати ними [3; 5; 7].

Висновки. Ментальне здоров'я є ключовим аспектом загального благополуччя людини. Воно впливає на всі сфери життя – від емоційного стану до соціальної взаємодії, працездатності та самореалізації. Ментальне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів, а й здатність відчувати щастя, будувати міцні стосунки, розвиватися та знаходити сенс у житті. Саме тому важливо піклуватися про нього та покращувати.

ЛІТЕРАТУРА:

1. «Гарячі лінії» психологічної допомоги. Moz.gow.ua. URL: https://salo.li/074d49a

2. Вплив війни на психічне здоров'я. Kmu.gow.ua. 2022. URL: https://salo.li/D444585

3. Дубровіна І. В. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 106–114.

4. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рек. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

5. Пєтухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. Зб-к наук. праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123–129. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004

6. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги. Gradus Research Plus. 2024. URL: https://salo.li/ABeB33B

7. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини: навчальний посібник / за ред. І. В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.