

УДК 159.923:355.48

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.28.15>

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ І СОЦІАЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Роксолана Карпінська

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького,

вул. Пекарська, 69, м. Львів, Україна, 79010

<https://orcid.org/0000-0003-3539-3433>

e-mail: k_roksa@ukr.net

У статті здійснено комплексний аналіз проблеми ментального здоров'я особистості в умовах воєнних і соціальних трансформацій сучасного українського суспільства. Розкрито психологічні, соціальні та духовні аспекти впливу війни на психоемоційний стан людини. Охарактеризовано основні чинники ризику порушення ментального здоров'я населення в умовах тривалого стресу, невизначеності та соціальних змін. Особливу увагу приділено феноменам психологічної стійкості, резильентності, адаптації та посттравматичного розвитку особистості. Визначено роль соціальної підтримки, духовних цінностей, сім'ї, освіти та професійної психологічної допомоги у збереженні ментального благополуччя людини. Обґрунтовано необхідність формування комплексної системи психологічної підтримки населення в умовах воєнного часу.

У дослідженні розкрито значення психологічної стійкості, резильентності та адаптаційних ресурсів людини у процесі подолання життєвих труднощів. Наголошено на ролі сім'ї, соціальної підтримки, духовних цінностей, освіти та професійної психологічної допомоги у збереженні психічного благополуччя населення. Окреслено особливості посттравматичного розвитку особистості як процесу позитивних внутрішніх змін, що виникають унаслідок пережитих кризових подій. Підкреслено необхідність формування культури ментального здоров'я та розвитку комплексної системи психологічної підтримки населення в умовах війни. Зроблено висновок про те, що збереження ментального здоров'я є важливою умовою психологічної безпеки, соціальної стабільності та успішного відновлення українського суспільства в умовах сучасних викликів.

Ключові слова: ментальне здоров'я, війна, соціальні трансформації, психологічна стійкість, резильєнтність, психотравма, стрес, адаптація, посттравматичний розвиток, психологічна підтримка.

Актуальність дослідження. Сучасний світ характеризується високим рівнем соціальної нестабільності, глобальних криз, економічних викликів та воєнних конфліктів. Для України проблема ментального здоров'я набуває особливої актуальності в умовах повномасштабної війни, яка стала не лише військово-політичним викликом, а й потужним психологічним випробуванням для кожної людини та суспільства загалом. Воєнні дії, вимушене переселення, втрата близьких, руйнування звичного способу життя, постійне перебування в ситуації небезпеки формують складний психоемоційний контекст, що суттєво впливає на внутрішній світ особистості.

Ментальне здоров'я є одним із фундаментальних компонентів загального благополуччя людини. Воно визначає здатність особистості усвідомлювати власний потенціал, ефективно долати життєві труднощі, продуктивно працювати, підтримувати гармонійні соціальні взаємини та реалізовувати себе у суспільстві. Умови війни значно ускладнюють

реалізацію цих можливостей, адже людина змушена адаптуватися до нової реальності, що супроводжується постійним емоційним напруженням.

Проблематика ментального здоров'я в умовах соціальних трансформацій є міждисциплінарною та охоплює психологічні, соціологічні, педагогічні, медичні й філософські аспекти. Вона вимагає комплексного осмислення, оскільки вплив війни проявляється не лише на індивідуальному рівні, але й на рівні сім'ї, громади, професійного середовища та суспільства загалом.

Особливої уваги потребують питання психологічної стійкості людини, її здатності зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до кризових обставин та знаходити нові смисли в умовах тривалого стресу. Важливим стає також дослідження феномену посттравматичного розвитку, який відображає здатність особистості не лише долати травматичний досвід, а й трансформувати його у джерело внутрішнього зростання.

Метою статті є аналіз особливостей ментального здоров'я особистості в умовах воєнних і соціальних трансформацій, визначення основних психологічних ризиків та ресурсів збереження психічного благополуччя людини.

Аналіз останніх досліджень. Проблема ментального здоров'я особистості в умовах воєнних і соціальних трансформацій є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці. Значне зростання психоемоційного навантаження, пов'язаного з війною, соціальною нестабільністю та кризовими змінами, спричинило активізацію наукових досліджень у сфері психологічного благополуччя, резильєнтності та психосоціальної підтримки населення.

У сучасних дослідженнях значна увага приділяється впливу бойового стресу на психічний стан людини. Зокрема, Алла Ключко та Інна Семенець-Орлова аналізують бойовий стрес як детермінанту порушень ментального здоров'я військовослужбовців, підкреслюючи ризики розвитку тривожних, депресивних та посттравматичних розладів в умовах тривалої війни [1].

Питання психологічного благополуччя особистості в умовах війни досліджує Оксана Щотка, яка наголошує на необхідності розвитку системи менеджменту психологічного благополуччя та формування механізмів посттравматичного життєтворення. Авторка підкреслює важливість психологічної стійкості, адаптивних ресурсів та підтримки соціального середовища для збереження ментального здоров'я населення [2].

Особливості психічного здоров'я вимушених переселенців в умовах війни розкрито у працях Людмили Карамушки та Тараса Карамушки. Дослідники акцентують увагу на впливі стресу, соціальної ізоляції, втрати життєвої стабільності та порушення соціальних зв'язків на психічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Важливий напрям сучасних наукових пошуків стосується ролі психологічної допомоги та підтримки різних соціальних груп. Оксана Литвиненко досліджує діяльність психологічної служби закладів освіти як ключового компонента підтримки ментального здоров'я студентської молоді в умовах війни. Авторка наголошує на необхідності створення психологічно безпечного освітнього середовища та розвитку психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти [3].

Проблеми психічного здоров'я волонтерів аналізуються у дослідженнях Ольги Савиченко, Анни Лушик, Світлани Мельниченко та Євгенія Шуневича. Науковці визначають основні психологічні труднощі волонтерської діяльності в умовах війни, серед яких емоційне вигорання, тривога, порушення сну та стрес. Водночас автори підкреслюють значення емоційної регуляції, соціальної підтримки та посттравматичного зростання як ресурсів психічної стійкості [4].

Окрему увагу сучасні дослідники приділяють інформаційним чинникам впливу на mentale здоров'я населення. У працях М. Рудинця та В. Федорчука-Мороза висвітлюється роль цифрового інформаційного середовища як одночасно чинника ризику та ресурсу психосоціальної підтримки населення в умовах війни [5].

Проблематика mentalного здоров'я також активно обговорюється у сучасному громадському та науковому середовищі, що підтверджується зростанням кількості емпіричних досліджень, присвячених стресостійкості, резильєнтності та психологічному благополуччю українців у воєнний період [6].

Попри значну кількість наукових праць, проблема збереження mentalного здоров'я особистості в умовах тривалих воєнних і соціальних трансформацій потребує подальшого комплексного дослідження. Недостатньо вивченими залишаються питання розвитку психологічної стійкості, посттравматичного розвитку та формування ефективних систем психосоціальної підтримки населення в умовах сучасних викликів.

Об'єкт дослідження — mentalне здоров'я особистості в умовах суспільних змін та кризових ситуацій.

Предмет дослідження — психологічні особливості збереження, порушення та відновлення mentalного здоров'я особистості в умовах воєнних і соціальних трансформацій.

Мета дослідження — теоретично проаналізувати особливості mentalного здоров'я особистості в умовах воєнних і соціальних трансформацій, визначити основні психологічні ризики та ресурси збереження психічного благополуччя людини.

Виклад основного матеріалу. Поняття mentalного здоров'я є багатовимірним та складним феноменом, що охоплює емоційне, психологічне, соціальне і духовне благополуччя людини. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, mentalне здоров'я — це стан благополуччя, у якому людина реалізує власні здібності, може долати життєві стреси, продуктивно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти.

У сучасній психології mentalне здоров'я розглядається не лише як відсутність психічних розладів, а як активний процес гармонійного функціонування особистості. Воно передбачає здатність до саморегуляції, емоційної стабільності, позитивного самоприйняття, розвитку міжособистісних стосунків та ефективної адаптації до змін.

Психологічні концепції mentalного здоров'я підкреслюють важливість внутрішніх ресурсів людини. Представники гуманістичної психології, зокрема Абрахам Маслоу та Карл Роджерс, акцентували увагу на самоактуалізації, особистісному зростанні та внутрішній гармонії як основних ознаках психічного благополуччя. Екзистенційна психологія наголошує на необхідності пошуку смислу життя навіть у кризових ситуаціях.

В умовах війни проблема mentalного здоров'я набуває нових вимірів. Людина стикається із загрозою життю, втратою безпеки, порушенням базових потреб та невизначеністю майбутнього. Це спричиняє хронічний стрес, емоційне виснаження, тривожність, депресивні стани та інші психологічні порушення.

Водночас сучасні дослідження доводять, що навіть у найскладніших умовах людина здатна зберігати психологічну стійкість і розвивати нові адаптивні механізми. Саме тому важливими стають дослідження резильєнтності, копінг-стратегій, соціальної підтримки та духовних ресурсів особистості.

Вплив війни на mentalне здоров'я особистості. Війна є одним із найпотужніших психотравмувальних чинників. Її вплив на психіку людини має комплексний і довготривалий характер. Воєнні події порушують базове відчуття безпеки, змінюють систему цінностей, руйнують звичні життєві орієнтири та провокують глибокі емоційні переживання.

Постійне перебування у стані небезпеки призводить до високого рівня тривожності. Людина живе в умовах невизначеності, що супроводжується страхом за власне життя

та життя близьких. Особливо складно переживають воєнні події діти, люди похилого віку, внутрішньо переміщені особи, військовослужбовці та особи, які втратили рідних.

Одним із найбільш поширених наслідків війни є посттравматичний стресовий розлад. Для нього характерні нав'язливі спогади про травматичні події, емоційне оніміння, підвищена збудливість, порушення сну, агресивність та уникнення ситуацій, що нагадують про пережиту травму.

Крім посттравматичних проявів, війна спричиняє:

- емоційне виснаження;
- хронічний стрес;
- депресивні стани;
- відчуття безнадійності;
- втрату життєвих перспектив;
- порушення міжособистісних взаємин;
- психосоматичні розлади.

Важливим чинником негативного впливу є інформаційне перевантаження. Постійний потік тривожних новин, відеоматеріалів та повідомлень про втрати створює додаткове емоційне напруження. Інформаційна війна спричиняє психологічну дезорієнтацію, формує почуття страху, безсилля та емоційного виснаження.

Війна також змінює соціальні ролі людини. Багато людей змушені швидко адаптуватися до нових умов життя, змінювати професію, місце проживання, брати на себе додаткову відповідальність. Такі трансформації потребують значних психологічних ресурсів.

Разом із тим війна може активізувати внутрішній потенціал особистості. У кризових умовах люди нерідко відкривають у собі нові можливості, здатність до самопожертви, взаємодопомоги, духовного зростання та переосмислення життєвих цінностей.

Соціальні трансформації та їх психологічний вплив. Соціальні трансформації є невід'ємною складовою сучасного суспільного розвитку. Вони охоплюють зміни в економічній, політичній, культурній та соціальній сферах. У період війни ці процеси значно прискорюються та супроводжуються глибокими психологічними переживаннями.

Соціальні зміни впливають на систему цінностей особистості. Людина змушена переосмислювати власні життєві пріоритети, ставлення до праці, сім'ї, держави, безпеки та майбутнього. У кризових умовах особливо актуалізуються потреби у підтримці, стабільності та соціальній згуртованості.

Одним із важливих наслідків соціальних трансформацій є порушення звичних соціальних зв'язків. Внутрішня та зовнішня міграція, руйнування соціальних спільнот, втрата професійних і сімейних контактів можуть спричинити відчуття самотності та соціальної ізоляції.

Суттєвий вплив на ментальне здоров'я має економічна нестабільність. Втрата роботи, фінансові труднощі, невпевненість у завтрашньому дні формують хронічний стрес та психологічну напругу. Особливо гостро ці проблеми переживають сім'ї з дітьми, люди похилого віку та молодь.

Соціальні трансформації впливають також на систему освіти. Перехід до дистанційного навчання, зміна освітнього середовища, психологічне навантаження педагогів і студентів створюють нові виклики для збереження психічного здоров'я.

Водночас соціальні зміни можуть мати позитивний потенціал. У кризових умовах посилюється громадянська активність, волонтерський рух, взаємодопомога та суспільна солідарність. Люди об'єднуються навколо спільних цінностей, що сприяє формуванню психологічної підтримки та зміцненню соціальної стійкості.

Психологічна стійкість та резильєнтність особистості. Одним із ключових чинників збереження ментального здоров'я в умовах війни є психологічна стійкість. Вона проявляється у здатності людини протистояти стресу, адаптуватися до складних життєвих обставин та зберігати внутрішню рівновагу.

Поняття резильєнтності характеризує здатність особистості відновлюватися після травматичних подій та продовжувати повноцінне життя. Резильєнтність не є вродженою властивістю; вона формується в процесі життєвого досвіду, виховання, соціальної підтримки та особистісного розвитку.

До основних компонентів психологічної стійкості належать:

- позитивне мислення;
- емоційна саморегуляція;
- здатність до адаптації;
- розвиток копінг-стратегій;
- соціальна підтримка;
- внутрішня мотивація;
- наявність життєвих смислів.

Важливим ресурсом стійкості є здатність людини зберігати контроль над власними емоціями та поведінкою. У кризових умовах особливої значущості набувають навички саморегуляції, управління стресом, усвідомленого дихання, релаксації та психологічного відновлення.

Психологічна стійкість значною мірою залежить від соціального оточення. Підтримка сім'ї, друзів, колег та громади допомагає людині відчувати безпеку та емоційну стабільність. В умовах війни особливого значення набуває культура взаємодопомоги та соціальної солідарності.

Не менш важливим чинником є духовність. Віра, моральні цінності, усвідомлення власної місії та відповідальності перед суспільством допомагають людині знаходити внутрішню опору навіть у найскладніших життєвих ситуаціях.

Посттравматичний розвиток особистості. Попри руйнівний вплив війни, психологічна наука дедалі більше звертає увагу на феномен посттравматичного розвитку. Це процес позитивних внутрішніх змін, які можуть виникати після переживання травматичних подій.

Посттравматичний розвиток проявляється у:

- переосмисленні життєвих цінностей;
- зміцненні міжособистісних стосунків;
- розвитку емпатії;
- підвищенні особистісної зрілості;
- посиленні духовності;
- формуванні нових життєвих смислів.

Людина, яка пережила складні випробування, нерідко починає глибше усвідомлювати цінність життя, важливість

Висновки. У сучасних умовах війни та масштабних соціальних трансформацій проблема ментального здоров'я особистості набуває особливої актуальності та стає одним із пріоритетних напрямів психологічних досліджень. Воєнні події, соціальна нестабільність, економічні труднощі, вимушене переселення та інформаційне перевантаження здійснюють потужний вплив на психоемоційний стан людини, спричиняючи підвищений рівень тривожності, стресу, емоційного виснаження та інших психологічних порушень.

У процесі дослідження встановлено, що ментальне здоров'я є складним багатовимірним феноменом, який охоплює емоційне, психологічне, соціальне та духовне

благополуччя особистості. Його збереження в умовах кризових викликів значною мірою залежить від рівня психологічної стійкості, здатності до адаптації, ефективних копінг-стратегій та наявності соціальної підтримки.

Доведено, що важливими ресурсами збереження психічного благополуччя є сім'я, підтримувальне соціальне середовище, духовні цінності, професійна психологічна допомога та розвиток культури ментального здоров'я у суспільстві. Особливого значення набуває формування резильєнтності як здатності особистості долати наслідки психотравмувальних подій та відновлювати внутрішню рівновагу.

Встановлено, що поряд із негативними психологічними наслідками війни можливим є феномен посттравматичного розвитку, який проявляється у переосмисленні життєвих цінностей, зміцненні міжособистісних взаємин, посиленні духовності та особистісному зростанні. Це свідчить про значний внутрішній потенціал людини до психологічного відновлення навіть у надзвичайно складних життєвих умовах.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у розробці ефективних програм психологічної підтримки населення, вивченні механізмів психологічної адаптації та формуванні комплексної системи психосоціальної допомоги в умовах тривалих воєнних і соціальних трансформацій.

Список використаної літератури

1. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2017.
2. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009.
3. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010.
4. Психічне здоров'я волонтерів в умовах війни // Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія». 2024. (Острозька академія)
5. Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій // Ментальне здоров'я. 2024. (Ментальне здоров'я)
6. Ментальне здоров'я військовослужбовців в умовах війни: хронічний стрес, ризики та шляхи реабілітації // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2025. (ojs.tdmu.edu.ua)
7. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006.

MENTAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL IN THE CONDITIONS OF MILITARY AND SOCIAL TRANSFORMATIONS

Roksolana Karpinska

*Lviv Danylo Halytsky National Medical University,
69, Pekarska str., Lviv, Ukraine, 79000
<https://orcid.org/0000-0003-3539-3433>
e-mail: k_roksa@ukr.net*

The article presents a comprehensive analysis of the problem of individual mental health in the conditions of military and social transformations of modern Ukrainian society. The psychological, social, and spiritual aspects of the impact of war on a person's psycho-emotional state are revealed. The main risk factors affecting the deterioration of the population's mental health under conditions of prolonged stress, uncertainty, and social change are characterized. Particular attention is paid to the phenomena of psychological resilience, adaptability, coping capacity, and post-traumatic personal growth. The role of social support, spiritual values, family, education, and professional psychological assistance in preserving

human mental well-being is determined. The necessity of forming a comprehensive system of psychological support for the population during wartime is substantiated.

The study highlights the importance of psychological resilience, adaptability, and personal coping resources in overcoming life difficulties. Emphasis is placed on the role of family, social support, spiritual values, education, and professional psychological assistance in maintaining the mental well-being of the population. The features of post-traumatic personal growth as a process of positive internal changes resulting from experienced crisis events are outlined. The necessity of developing a culture of mental health and establishing a comprehensive system of psychological support for the population in wartime conditions is emphasized. It is concluded that maintaining mental health is an important prerequisite for psychological security, social stability, and the successful recovery of Ukrainian society under contemporary challenges.

Key words: mental health, war, social transformations, psychological resilience, resilience, psychological trauma, stress, adaptation, post-traumatic growth, psychological support.

Дата першого надходження статті до видання: 02.08.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 28.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.10.2026