

Олександра Леоненко,
здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Оксана Христюк,
старший викладач кафедри психології,
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Ментальне здоров'я є фундаментальним компонентом загального благополуччя особистості та важливою умовою її ефективного функціонування в суспільстві. Воно визначає здатність людини адаптуватися до змінних життєвих обставин, управляти емоційними станами, підтримувати міжособистісні стосунки та реалізовувати власний потенціал. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, ментальне здоров'я — це стан психічного благополуччя, у якому індивід усвідомлює свої здібності, може справлятися зі звичайними стресами життя, продуктивно працювати та робити внесок у життя спільноти [1; 2].

У сучасному соціальному контексті, який характеризується високим рівнем нестабільності, глобальними кризами, війнами та соціально-економічними трансформаціями, проблема збереження ментального здоров'я набуває особливої актуальності. Для українського суспільства ці виклики супроводжуються хронічним стресом, травматичним досвідом та порушенням відчуття безпеки, що негативно впливає на психічне благополуччя особистості [6, с. 112–118; 8, с. 5–7].

Сучасні наукові підходи розглядають ментальне здоров'я як багатовимірний феномен, що виходить за межі уявлення про нього як відсутність психічних розладів. У концепції С. Галдерізі та співавторів ментальне здоров'я трактується як динамічний стан внутрішньої рівноваги, що забезпечує здатність особистості до самореалізації, адаптації та ефективної соціальної взаємодії [3, с. 231–233]. Такий підхід акцентує увагу на позитивних аспектах психічного функціонування — автономії, життєстійкості та соціальній залученості.

В українській психологічній науці подібну позицію обґрунтовує С. Д. Максименко, який розглядає ментальне здоров'я крізь призму розвитку особистості та її здатності до саморегуляції в умовах соціальних трансформацій. Учений підкреслює, що ключовими внутрішніми детермінантами психічного благополуччя є смисложиттєві орієнтації, рефлексія та відповідальність за власний життєвий вибір [6, с. 45–52].

Одним із провідних особистісних чинників ментального здоров'я є стабільні риси особистості. Для їх аналізу у сучасній психології широко

використовується модель «Великої п'ятірки» (Big Five), яка включає нейротизм, екстраверсію, доброзичливість, добросовісність та відкритість новому досвіду. Дослідження В. Канг та колег засвідчують, що нейротизм має стійкий негативний зв'язок з емоційним і психологічним благополуччям, тоді як екстраверсія, добросовісність і доброзичливість виступають позитивними предикторами ментального здоров'я [4].

Українські науковці також наголошують, що особистісні риси визначають індивідуальний стиль реагування на стресові ситуації. Так, В. Г. Панок зазначає, що емоційна стабільність і сформованість саморегуляції сприяють кращій адаптації особистості в кризових умовах та знижують ризик психоемоційних порушень [7, с. 8–12].

Важливим психологічним механізмом впливу особистісних рис на ментальне здоров'я є копінг-стратегії. Сучасні емпіричні дослідження доводять, що нейротизм пов'язаний із використанням дезадаптивних стратегій подолання стресу, тоді як добросовісність та екстраверсія — з проблемно-орієнтованими формами копінгу. Так, за даними Дж. Чжао копінг-стратегії частково медіують зв'язок між рисами особистості та ментальним здоров'ям, що має важливе прикладне значення для психологічної допомоги [5].

В умовах війни особливого значення набуває психологічна стійкість як інтегральний особистісний ресурс. О. М. Кокун підкреслює, що психологічна стійкість забезпечує збереження працездатності, емоційної рівноваги та професійної ефективності навіть за тривалого впливу екстремальних стресорів [8, с. 10–14].

Окрему увагу українські дослідники приділяють ролі особистісних смислів. Н. В. Чепелева розглядає нарративну ідентичність як психологічний ресурс інтеграції травматичного досвіду, що сприяє відновленню цілісності особистості та підтримці ментального здоров'я [9, с. 322–329].

Крім того, сучасні українські дослідження звертають увагу на вплив медіасередовища на психічне благополуччя. За даними Н. Фролової та О. Скавронської, надмірне споживання травматичного медіаконтенту може посилювати тривожність та емоційне виснаження, особливо в осіб із високим рівнем нейротизму [10, с. 41–45].

Отже, ментальне здоров'я особистості формується в результаті взаємодії соціальних умов та внутрішніх психологічних чинників. Особистісні риси, копінг-стратегії, психологічна стійкість і смисложиттєві орієнтації відіграють провідну роль у збереженні психічного благополуччя в умовах сучасних соціальних викликів, що визначає необхідність індивідуалізованих і науково обґрунтованих програм психологічної підтримки.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. Mental health at work. Geneva: WHO, 2022. URL: <https://www.who.int>
2. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. Geneva: WHO, 2025. URL: <https://www.who.int>
3. Galderisi S., Heinz A., Kastrup M., Beezhold J., Sartorius N. Toward a new definition of mental health. World Psychiatry. 2015. Vol. 14, No. 2. P. 231–233.

4. Kang W., Kim J., Lee S. et al. Personality traits and dimensions of mental health. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13.

5. Zhao J. Personality traits, coping strategies, and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2025.

6. Максименко С. Д. Психологія особистості в умовах соціальних трансформацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 256 с.

7. Панок В. Г. Психологічне здоров'я особистості: теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2021. № 3. С. 5–17.

8. Кокун О. М. Психологічна стійкість особистості в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5, № 1. С. 1–15.

9. Чепелева Н. В. Наративна ідентичність як ресурс психологічного благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 48. С. 320–338.

10. Фролова Н. М., Скавронська О. В. Психологічні особливості зв'язку ментального здоров'я та споживання медіаконтенту. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 1. С. 38–47.

Антоніна Лисенко,
старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ПРАКТИКИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ЯК РЕСУРС САМОВІДНОВЛЕННЯ ДЛЯ ФАХІВЦІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану фахівці допоміжних професій стикаються з екзистенційним викликом. У контексті сучасної української дійсності такий виклик для фахівця допоміжної професії постає не лише як теоретична категорія, а як граничний внутрішній досвід. Це глибокий конфлікт, що виникає на перетині професійного обов'язку та фундаментальних питань людського буття: пошуку сенсу серед руйнувань, реалізації свободи волі в умовах зовнішнього примусу та прийняття відповідальності за власне життя перед обличчям смерті.

Війна як гранична ситуація (за К. Ясперсом) змушує психолога докорінно переглянути свою ідентичність та систему цінностей. Екзистенційний виклик у професійній діяльності – це не просто чергове складне завдання чи симптом вигорання; це онтологічне випробування, яке торкається самої суті людського існування. Воно вимагає від фахівця не механічного застосування технік, а автентичного самовизначення – здатності бути чесним із самим собою у власному виборі продовження шляху допомоги.

Саме через подолання цього виклику можливе посттравматичне зростання, де фахівець трансформує власну вразливість у джерело глибинної