УБД, яка охоплює різні етапи їх життєвого шляху. Водночас підвищення ефективності цієї системи можливе за умови її подальшої модернізації, посилення практичної реалізації гарантій та впровадження інноваційних підходів до соціальної підтримки ветеранів.

Висновки. Систематизація гарантій показує, що соціальний захист УБД має комплексний міжсекторальний характер, охоплюючи матеріальне забезпечення, соціальні послуги, правову підтримку та механізми інтеграції. Його структура відображає логіку «життєвого циклу» військовослужбовця – від служби до реінтеграції в цивільне життя. Водночас домінування пільгової моделі поряд із програмами активної підтримки (зайнятість, освіта) свідчить про поступовий перехід до більш сучасної, інклюзивної системи соціальної політики щодо ветеранів. При цьому практика реалізації цих гарантій свідчить про наявність низки проблем: недостатня адресність соціальної допомоги, складність процедур оформлення пільг, нерівномірність доступу до послуг у різних регіонах, а також обмеженість фінансових ресурсів; недостатній рівень психологічної реабілітації УБД, що ускладнює їх соціальну інтеграцію та повернення до мирного життя.

Список використаних джерел

1. Соціальний захист учасників бойових дій та членів їх сімей : довідник з одержання державних послуг / за заг. ред. М. С. Долинської. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025. 152 с. https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8663/1/Dovidka_DOLYNSKA_maket-El.pdf
2. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей: Закон України від 20.12.1991 р. № 2011-XII. URL: https:// zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12 39
3. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту: Закон України від 22.10.1993 р. № 3551-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text

Ольга Сорока

професор, доктор педагогічних наук,
завідувач кафедри соціальної роботи та
соціальної педагогіки,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль

Дмитро Максименко
директор Міжнародного благодійного фонду «Дар життя», здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти ОПП «Соціальне адміністрування в громаді»,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль

ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВРАЗЛИВИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ: КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ

У статті розглядається проблема підтримки ментального здоров'я вразливих категорій населення під час війни. Акцентовано увагу на копінг-стратегіях як основних соціально-психологічних ресурсах подолання стресу та збереження адаптаційного потенціалу особистості. Обґрунтовано роль локусу контролю та індивідуальних механізмів саморегуляції у забезпеченні психічної стійкості в кризових умовах.

***Ключові слова**: ментальне/ психічне здоров'я, вразливі категорії населення, копінг-ресурси, копінг-стратегії, адаптаційні ресурси, війна.*

Оскільки психічне здоров'я є важливою основою особистісного благополуччя, соціальної стабільності та ефективного функціонування суспільства, проблема його збереження набуває особливої актуальності в умовах війни в Україні. Найбільш уразливими до негативного впливу кризових і травматичних подій є вразливі категорії населення – внутрішньо переміщені особи, діти та молодь, люди літнього віку, особи з інвалідністю, військовослужбовці та члени їхніх сімей, які потребують комплексної соціально-психологічної підтримки. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає психічне (ментальне) здоров'я як стан благополуччя, за якого людина здатна реалізовувати власний потенціал, долати життєві труднощі, продуктивно працювати та брати активну участь у житті громади.

Підтримуємо колектив дослідників, які зазначають, що «підтримання ментального здоров'я українців варто розглядати одним із важливих напрямів системи національної безпеки нашої незалежної держави в умовах повномасштабної війни» [1, с. 79].

Погоджуємося із Н. Павлик у тому, що «критерії, структура та єдиний підхід до розуміння норми психічного здоров'я чітко не визначені» [2, с. 39]. Вважаємо, що критеріями визначення психічного здоров'я є усвідомлення людиною цілісності та безперервності власного фізичного й психічного «Я», здатність до критичної оцінки власної поведінки та результатів діяльності, адекватність психічних реакцій життєвим обставинам і соціальним умовам, уміння регулювати власну поведінку відповідно до суспільних норм, планувати життєдіяльність і гнучко реагувати на зміну життєвих ситуацій тощо. У реальному житті ці критерії проявляються через соціальну активність особистості, емоційну врівноваженість, здатність до саморозвитку, рефлексії, відповідального прийняття рішень та конструктивної взаємодії з оточенням.

Слід зазначити, що психічно здорова людина адекватно сприймає дійсність, виявляє інтерес до життя, здатна долати труднощі та підтримувати соціальні зв'язки, тоді як порушення психічного здоров'я можуть проявлятися у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності, втраті віри у власні сили, пасивності, соціальній ізоляції чи агресивних реакціях. В умовах війни особливої уваги потребує підтримка психічного здоров'я вразливих категорій населення, оскільки тривалий стрес, пережиті травматичні події та невизначеність суттєво впливають на емоційний стан і якість життя людини.

В аналітичній записці ООН наголошується, що психічне здоров'я має особливу цінність, оскільки безпосередньо пов'язане з людською гідністю, здатністю до соціальної взаємодії та повноцінного функціонування особистості. Належний рівень психічного здоров'я допомагає людині зберігати емоційну стійкість, відповідально діяти у кризових ситуаціях, підтримувати безпеку власного життя й оточення, виконувати сімейні та соціальні обов'язки, піклуватися про дітей, людей літнього віку та інших осіб, які потребують допомоги [5]. В умовах війни в Україні підтримка психічного здоров'я населення, особливо представників вразливих категорій, є важливою передумовою соціальної стабільності, відновлення суспільства та збереження людського потенціалу.

Тривале перебування в умовах небезпеки, вимушене переміщення, втрата близьких, житла, роботи, постійна емоційна напруга та невизначеність негативно впливають на психоемоційний стан населення, особливо представників вразливих категорій. Водночас проблема психічного здоров'я тривалий час залишалася недостатньо охопленою у системі охорони здоров'я та соціальної підтримки. Попри зростання потреби у психологічній допомозі, питання розвитку системи підтримки

психічного здоров'я, профілактики емоційного виснаження та забезпечення доступності соціально-психологічних послуг потребують подальшої уваги з боку держави та суспільства.

На думку експертів ООН, в умовах кризових ситуацій найбільш уразливими до негативного впливу на психічне здоров'я є окремі категорії населення, які потребують особливої соціально-психологічної підтримки, а саме:

— військовослужбовці й ветерани;
— внутрішньо переміщені особи;
— діти й підлітки, які пережили травматичні події війни;
— члени сімей військових та загиблих захисників;
— особи, які втратили житло, роботу або близьких людей;
— люди літнього віку та особи з інвалідністю;
— фахівці допомагаючи/ соціономічних професій (соціальні працівники, психологи, медики, волонтери);
— жінки, які перебувають у складних життєвих обставинах, зокрема одинокі матері й постраждалі від насильства.

Важливими чинниками збереження психічного здоров'я, соціального благополуччя та подолання негативних наслідків війни є спільні зусилля держави, системи охорони здоров'я, соціальних служб і самих людей. Особливого значення в умовах війни набуває здатність особистості долати стрес, тривожність, страх і психоемоційне напруження для збереження внутрішньої рівноваги, соціальної активності та професійної працездатності.

У сучасних наукових дослідженнях значна увага приділяється копінг-стратегіям як способам поведінки людини у кризових і травматичних ситуаціях. Термін «копінг» розглядається як психічна діяльність, спрямована на подолання стресу та підтримання балансу між складними життєвими обставинами й внутрішніми ресурсами особистості. «Копінг-стратегії, у трактуванні Т. Пономаренко, І. Дорошенко, – це сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів і дій, спрямованих на адаптацію до стресу та збереження психосоціальної рівноваги» [3, с. 124].

Зазначимо, що під час війни ефективні копінг-стратегії допомагають людині адаптуватися до нових реалій, зберігати психічне здоров'я та підтримувати здатність до конструктивної взаємодії з оточенням.

Одним із провідних копінг-ресурсів особистості визначають локус контролю. Відповідно до концепції Дж. Роттера, локус контролю пов'язаний зі здатністю людини пояснювати події власного життя впливом внутрішніх або зовнішніх чинників. Особи з інтернальним локусом

контролю схильні брати відповідальність за власні рішення та активніше долати труднощі, тоді як люди з екстернальним локусом частіше пов'язують події із зовнішніми обставинами та меншою мірою впливають на ситуацію [4].

Рівень суб'єктивного контролю поведінки є важливою характеристикою адаптаційного потенціалу особистості, оскільки визначає здатність до конструктивної взаємодії, саморегуляції та подолання стресових ситуацій. Сьогодні особливого значення набуває формування активних копінг-стратегій, що допомагають людині усвідомлювати перспективи ситуації, шукати шляхи вирішення проблем і зберігати психологічну стійкість. Водночас процес подолання стресу є індивідуальним і потребує розвитку навичок психологічної адаптації, підтримки соціального оточення та доступу до соціально-психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки*, 2024, № 1, 74–81.
2. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*, 2022, No 1 (21), 34–59.
3. Пономаренко Т. І., Дорошенко І. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій поведінки здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності. *Наукові записки*, 2025, Вип. 1 (7), 122–128.
4. Предко В. В. Збалансований локус контролю як провідний фактор збереження життєстійкості та зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2024, Том 35 (74), № 5, 44–50.
5. Психічне здоров'я на робочому місці. Ключові тези. Аналітична записка. World Health Organization and International Labour Organization, 2023, 20.

Інна Трубник
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри соціальної роботи
Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет», м. Дніпро

Даниїл Холодков
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,