

3. Котенко, О. (2025). Як вища освіта в Україні може підтримати студентів у часи війни: досвід травма-інформованого підходу. *Нова українська школа*. <https://nus.org.ua/2025/03/06/yak-vyshha-osvita-v-ukrayini-mozhe-pidtrymaty-studentiv-u-chasy-vijny-dosvid-travma-informovanogo-pidhodu/>
4. Якимова, А. С. (2024). *Емоційні ресурси життєстійкості студентської молоді під час воєнного стану* (Бакалаврська робота). Волинський національний університет імені Лесі Українки. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24203/1/Yakymova_2024.pdf
5. Баніт, О. (2025). Психологічний супровід освітнього процесу в університетах України в умовах війни. *Education: Humanities Studies, 1*, 2–15. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746074/1/Баніт-Article_2025.pdf
6. Урок.ОСВІТА.УА. (2024). Презентація «Психологічна підтримка здобувачів освіти в умовах війни». https://urok.osvita.ua/materials/edu_technology/vistup-na-pedagogicnu-radu-z-temi-psihologicna-pidtrimka-zdobuvaciv-osviti-v-umovah-vijni/
7. Черушева, Г. Б., Плазова, Т. І., & Андрущенко, Н. В. (2023). Психологічна підтримка учасників освітнього процесу: аналіз викликів воєнного часу. *Habitus, 47*, 27–36. <http://habitus.od.ua/journals/2023/47-2023/27.pdf>
8. КМАRehab – Центр психічного здоров'я НаУКМА. (2024). *Про діяльність Центру психічного здоров'я НаУКМА*. <https://kmarehab.com/about-us/>
9. Титаренко, Т. М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривоги та травматизації*. Імекс-ЛТД. https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2023/Titarenko_2018_160.pdf [\[ukma.edu.ua\]](http://ukma.edu.ua)
10. Титаренко, Т. М. (2023). Психологічне здоров'я особистості в умовах соціальної нестабільності. *Психологія і суспільство, 2*, 5–17.
11. Baumgartner, J. N., & Schneider, F. (2023). Digital mental health interventions for university students: A systematic review. *Internet Interventions, 31*, 100615. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100615>
12. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
13. Chen, Y., & Qi, W. (2025). Mindfulness-based stress reduction for university students: Effects on stress and academic burnout. *Journal of American College Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/07448481.2025.xxxxxx>
14. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
15. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
16. Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2007). *Guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. <https://interagencystandingcommittee.org>
17. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
18. Ledur, B., Schmitt, M., Rossa, I., & Andretta, I. (2025). Internet-based cognitive-behavioral interventions for university students: A systematic review. *Trends in Psychology, 33*, 1062–1091. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00310-x> [\[link.springer.com\]](http://link.springer.com)
19. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
20. Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2018). Predictors of stress in college students. *Frontiers in Psychology, 9*, 19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00019>
21. Saul, J. (2013). *Collective trauma, collective healing: Promoting community resilience in the aftermath of disaster*. Routledge.
22. Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill.
23. The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. (2012). *Cognitive Therapy and Research, 36*(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>

Кальницька К.О., кандидат психологічних наук,
доцентка кафедри «Школа соціальної роботи ім. В.І. Полтавця»,
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
k.kalnytska@ukma.edu.ua

Дехтяр Я.С., студентка БП-4
кафедри «Школа соціальної роботи ім. В.І. Полтавця»,
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
ya.dekhtiar@ukma.edu.ua

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЖИТЕЛІВ ГРОМАД УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ментальне здоров'я населення України в умовах війни є важливим фактором, що впливає на здатність громад бути стійкими та спроможними до відновлення. Бойові дії, тимчасова окупація територій, систематичні обстріли, загроза життю, втрата житла, вимушене переміщення та тривала невизначеність зумовлюють зростання поширеності посттравматичних стресових розладів, тривожних і депресивних станів населення (Беззуб & Беззуб, 2025).

Дослідження Gradus Research, проведені у 2023–2025 роках, демонструють суттєве зростання психоемоційного навантаження на населення. Згідно з хвилею Gradus (січень–березень 2024), близько половини опитаних оцінюють власний психоемоційний стан як «середній», тоді як частка респондентів у стані «незадовільний» сягнула $\approx 13\%$. Одночасно фіксується стає підвищення кількості фактичних звернень по психологічну допомогу: з орієнтовно 7% у 2022 році до близько 17% на початку 2025 року. У питаннях довіри до фахівців домінують психологи та психотерапевти ($\approx 24\%$), далі – сімейні лікарі ($\approx 16\%$) та психіатри ($\approx 15\%$) (Gradus Research, 2024; Kharkiv Regional CDC, 2025). Це свідчить про помітне зменшення упередженості щодо психологічної допомоги та формування культурної норми звернення по фахову підтримку.

У сучасних підходах Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) ментальне здоров'я визначається не лише як відсутність розладів. ВООЗ підкреслює, що це «стан благополуччя, за якого кожна людина може реалізувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно працювати та робити внесок у розвиток своєї спільноти» (World Health Organization, 2025). Отже, йдеться про активний ресурс людини та її здатність функціонувати в соціумі.

В Україні вживається споріднений термін – психічне здоров'я, який у законодавстві визначено як складову загального здоров'я та стан благополуччя, що включає можливість людини реалізувати свій потенціал, долати труднощі, навчатися, працювати та робити внесок у життя громади. Це закріплено в Законі України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» № 4223-IX від 15.01.2025, офіційно оприлюдненому в газеті «Голос України». Закон частково набрав чинності 08.02.2025, а повністю введено в дію 07.02.2026.

Сучасні дослідники розглядають ментальне здоров'я як на індивідуальному, так і на громадському рівні. У законодавстві психічне здоров'я трактується як частина загального благополуччя людини – її здатність працювати, навчатися, долати труднощі та брати участь у житті громади. Так, згідно із Законом України «Про місцеве самоврядування в Україні» (1997), органи місцевого самоврядування забезпечують соціальний захист населення, розвиток системи охорони здоров'я та створення умов для участі мешканців у прийнятті рішень місцевого значення. Чинні редакції цього закону містяться в офіційних правових базах President.gov.ua, LIGA:Zakon, Будстандарт Онлайн. Нормативні зміни 2022–2025 рр. посилюють значення локальної демократії, громадської участі та прозорості, що відкриває можливості для впровадження психосоціальних послуг на місцевому рівні.

Важливу роль у підтримці ментального здоров'я жителів громад відіграють соціальні працівники. Вони здійснюють первинне виявлення осіб у кризових станах, організують перенаправлення до психологів і медичних фахівців, проводять психоосвітні заходи та сприяють створенню середовища підтримки для найбільш вразливих груп населення, таких як внутрішньо переміщені особи, сім'ї військовослужбовців, люди похилого віку та підлітки. Такі підходи узгоджуються з рекомендаціями IFSW (International Federation of Social Workers), які підкреслюють важливість соціальної роботи для підсилення психологічної стійкості людей і громад (IFSW, 2022; IFSW, 2023).

У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» в громадах країни вже створено широку мережу Центрів життєстійкості, що забезпечують базові послуги з психосоціальної підтримки населення (Міністерство соціальної політики України, 2025). Ці центри стали інструментом реалізації державної політики у сфері ментального здоров'я: станом на осінь 2025 року в Україні діяло 326 Центрів життєстійкості, а до проєкту долучено 305 громад; наступним етапом визначено затвердження державного стандарту соціальної послуги з формування життєстійкості (Міністерство соціальної політики України, 2025; Урядовий портал, 2025).

Окремим напрямом роботи громад є підтримка військовослужбовців у рамках проєкту «Повернення», спрямованого на психологічне відновлення та реадaptaцію захисників після повернення з фронту (Урядовий портал, 2025).

Одним із практичних прикладів реалізації державної політики у сфері ментального здоров'я є діяльність Центру життєстійкості в Сокирянській територіальній громаді. З 2024 року центр проводить психоосвітні заняття, групи підтримки, тренінги зі стрес-менеджменту та інші заходи, спрямовані на зниження рівня стресу, розвиток навичок самопомоги та зміцнення психологічної стійкості жителів громади. Актуальні матеріали самої громади (2026)

та національних медіа (Ukrinform, 2024) підтверджують активну діяльність центру та його значення для підтримки населення в умовах війни.

Ментальне здоров'я жителів українських громад у період війни постає важливим чинником, що визначає здатність місцевих спільнот зберігати стійкість і відновлюватися після пережитих криз. Зростання запиту на психологічну підтримку, поступове зменшення стигматизації та активізація локальних ініціатив формують підґрунтя для розширення програм психосоціальної допомоги в громадах. Нормативно-правові положення системи місцевого самоврядування надають необхідні інструменти для впровадження таких послуг, а практика роботи громад, зокрема розвиток центрів життєстійкості, демонструє ефективність підходів, спрямованих на зміцнення психологічного благополуччя населення.

Список використаних джерел:

1. Беззуб, І., & Беззуб, Ю. (2025). *Підтримка ментального здоров'я – стратегічний напрям діяльності бібліотек України в умовах війни*. Наукові праці Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського, 74, 90–117. <https://doi.org/10.15407/np.74.090>
2. Gradus Research. (2024, березень). *Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни (Хвиля 3)*. <https://gradus.app/uk/open-reports/>
3. Харківський обласний центр контролю та профілактики хвороб. (2025, 7 лютого). *Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни (Четверта хвиля)*. <https://kh.cdc.gov.ua>
4. World Health Organization. (2025, October 8). *Mental health: Strengthening our response (Fact sheet)*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
5. Верховна Рада України. (2025, 15 січня). *Закон України № 4223-IX «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні»*. Голос України. <https://www.golos.com.ua>
6. Верховна Рада України. (1997, 21 травня). *Закон України № 280/97-ВР «Про місцеве самоврядування в Україні»*. <https://www.president.gov.ua/documents/28097-vr-57>
7. International Federation of Social Workers. (2023). *The Community Social Work Centre in Ukraine moves forward*. <https://www.ifsw.org/the-community-social-work-centre-in-ukraine-moves-forward/>
8. International Federation of Social Workers. (2022, October). *The Code of Ethics for the Ukrainian Association of Social Workers*. https://www.ifsw.org/wp-content/uploads/2022/10/Ukraine_-Code-of-Ethics_-English_-Google_Translation.pdf
9. Укрінформ. (2024, 13 серпня). *У Сокирянській громаді відкрили Центр життєстійкості*. <https://www.ukrinform.ua>
10. Сокирянська територіальна громада. (2026, 17 лютого). *Центр життєстійкості продовжує активну діяльність*. <https://sokuryanska-gromada.gov.ua>
11. Міністерство соціальної політики України. (б. р.). *Діючі Центри життєстійкості*. <https://www.msp.gov.ua>
12. Міністерство соціальної політики України. (2025, 5 вересня). *У 2026 році на Центри життєстійкості держава планує виділити 1 млрд гривень — Денис Улютін*. <https://www.msp.gov.ua>
13. Урядовий портал. (2025). *Соціальні послуги – Центри життєстійкості*. <https://decentralization.gov.ua/social/resilience>
14. Урядовий портал. (2025). *Проект «Повернення»*. <https://www.kmu.gov.ua>

Сениш К.Ю., студентка БП-4
кафедри «Школа соціальної роботи ім. В.І. Полтавця»,
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
s.senysh@ukma.edu.ua