

УДК 159.98

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.27.6>

## ПСИХОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ АБІЛІТАЦІЇ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

**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](mailto:k_roksa@ukr.net)*

У статті представлено психологічну модель абілітації ментального здоров'я населення України в умовах тривалих воєнних, соціальних та екзистенційних викликів. Обґрунтовується доцільність переходу від переважно реабілітаційного підходу, орієнтованого на подолання наслідків психотравматизації, до абілітаційної парадигми, спрямованої на актуалізацію та розвиток внутрішніх ресурсів особистості й спільнот. Абілітація ментального здоров'я розглядається як цілісний багаторівневий процес відновлення суб'єктності, психологічної стійкості, життєвих смислів і соціальної включеності людини.

У межах дослідження окреслено теоретико-методологічні засади психологічної моделі абілітації, що ґрунтується на гуманістичному, екзистенційному, системному та ресурсно-орієнтованому підходах. Визначено ключові структурні компоненти моделі: ціннісно-смысловий, емоційно-регулятивний, особистісно-ресурсний, соціально-комунікативний та екзистенційно-духовний. Показано їх взаємозв'язок і роль у забезпеченні психологічної стабілізації, адаптації та розвитку особистості.

Особливу увагу приділено психологічним механізмам реалізації моделі, зокрема смислотворенню, саморегуляції, ідентичнісній реконструкції, соціальній підтримці та посттравматичному зростанню. Доведено, що інтеграція цих механізмів створює умови не лише для зниження рівня психоемоційного напруження, а й для формування потенціалу особистісного й соціального розвитку.

Запропонована психологічна модель має універсальний характер і може бути адаптована до різних цільових груп населення, зокрема військових, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, сімей з дітьми та громад, що зазнали травматичного впливу війни. Результати дослідження мають теоретичне та практичне значення для розвитку системи психологічної допомоги, програм абілітації та післявоєнного відновлення ментального здоров'я українського суспільства.

*Ключові слова:* абілітація, ментальне здоров'я, психологічна модель, резиліентність, посттравматичне зростання, населення України.

**Актуальність дослідження.** Актуальність дослідження психологічної моделі абілітації ментального здоров'я населення України зумовлена безпрецедентними соціальними, воєнними та гуманітарними викликами, які тривалий час впливають на психічний стан суспільства. Повномасштабна війна спричинила масову психотравматизацію населення, зростання рівня тривожних і депресивних розладів, емоційного виснаження, порушень адаптації, втрати життєвих смислів і зниження психологічної стійкості як на індивідуальному, так і на колективному рівнях. За таких умов проблема ментального здоров'я набуває загальнонаціонального значення та потребує науково обґрунтованих системних рішень.

Традиційні підходи до психологічної допомоги, що переважно зосереджуються на лікуванні або компенсації психічних порушень, виявляються недостатніми для подолання довготривалих наслідків хронічного стресу та травматичного досвіду. У зв'язку з цим



зростає потреба у впровадженні абілітаційного підходу, який орієнтований не лише на відновлення порушеного функціонування, а й на актуалізацію внутрішніх ресурсів, розвиток особистісного потенціалу та формування здатності до психологічного зростання.

Особливої актуальності набуває розроблення цілісної психологічної моделі абілітації ментального здоров'я, здатної інтегрувати емоційно-регулятивні, ціннісно-смыслові, особистісно-ресурсні, соціально-комунікативні та екзистенційно-духовні чинники. Така модель відповідає сучасним гуманістичним і ресурсно-орієнтованим парадигмам психологічної науки та дозволяє враховувати специфіку колективної травми українського суспільства.

Розроблення і наукове обґрунтування психологічної моделі абілітації ментального здоров'я населення України є своєчасним і необхідним кроком для підвищення ефективності системи психологічної допомоги, зміцнення соціальної стійкості та забезпечення психологічних передумов післявоєнного відновлення країни.

Аналіз останніх досліджень. Упродовж 2024–2025 рр. з'являється все більше емпіричних і теоретичних досліджень, що стосуються ментального здоров'я населення України в умовах війни та інструментів психологічної підтримки й ресурсів стійкості. Так, результати загальнонаціональних соціологічних опитувань демонструють погіршення психологічного добробуту українців: рівень задоволеності власним психічним станом знижується, а емоції втоми, страху, роздратування й безсилля лишаються високими навіть у 2025 р. [1–5].

Дослідження, проведені в межах всеукраїнських програм, показують, що майже половина населення потребує психологічної підтримки, а соціально-емоційні навички (як-ось резилієнтність) стають критично важливими для збереження ментального здоров'я під час тривалого стресу й невизначеності. Водночас аналіз психічного стану різних груп – наприклад, молоді – виявив високі рівні стресу, що поєднується з потребою у спеціалізованих психологічних інтервенціях (травмофокусована терапія, групові програми розвитку стійкості).

Окремі наукові статті акцентують увагу на ресурсно-орієнтованих механізмах, які сприяють адаптації та добробуту: наприклад, дослідження військових капеланів висвітлює моделі психічного добробуту й стратегії їх підтримки під час війни. У професійних групах, таких як працівники охорони здоров'я, встановлено, що резилієнтність пов'язана зі зниженням симптомів тривоги й депресії, а також із потребою в підтримці, що виходить за межі традиційної терапії – психологічне консультування, духовна підтримка та релаксаційні практики виступають ключовими складовими комплексної допомоги.

Раніші дослідження, зокрема щодо посттравматичного зростання та адаптації військових, вказують на важливість інтеграції ресилієнтності і посттравматичного зростання у механізми адаптації після бойового досвіду, що стає важливим теоретичним підґрунтям для моделювання абілітаційних процесів.

Загальна тенденція в сучасних дослідженнях – це розширення фокусу від вузькоклінічного підходу до ментального здоров'я до системного, багатовимірного підходу, який визнає значення психологічної стійкості, соціальної підтримки та ресурсів особистості як важливих складових абілітації. У контексті України це означає поєднання психологічної допомоги, соціальної підтримки, просвітницьких і освітніх ініціатив, що спрямовані на розвиток навичок саморегуляції та адаптації в умовах тривалого стресу.

Останні наукові дослідження Максименко С. Д., Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Жигайло Н. І. [1–5] підкреслюють потребу у комплексних моделях абілітації ментального здоров'я, що враховують як психопатологічні наслідки війни, так і психологічні ресурси стійкості та здатність до позитивної трансформації. Ці дані створюють наукову основу

для розроблення психологічних моделей, які можуть ефективно підтримувати населення України під час і після воєнного досвіду.

**Об'єкт дослідження.** Ментальне здоров'я населення України в умовах тривалих соціальних, воєнних та психотравматичних впливів.

**Предмет дослідження.** Психологічні механізми, структурні компоненти та принципи побудови психологічної моделі абілітації ментального здоров'я населення України.

**Мета дослідження.** Теоретично обґрунтувати та концептуалізувати психологічну модель абілітації ментального здоров'я населення України з урахуванням сучасних викликів і ресурсів психологічної стійкості.

#### **Завдання дослідження**

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до проблеми ментального здоров'я та абілітації особистості в умовах колективної психотравматизації.

2. Уточнити сутність поняття «абілітація ментального здоров'я» в психологічному та міждисциплінарному контекстах.

3. Обґрунтувати структурні компоненти психологічної моделі абілітації (ціннісно-смысловий, емоційно-регулятивний, особистісно-ресурсний, соціально-комунікативний, екзистенційно-духовний).

4. Виявити ключові психологічні механізми реалізації моделі абілітації ментального здоров'я (смыслотворення, саморегуляція, ідентичнісна реконструкція, соціальна підтримка, посттравматичне зростання).

5. Окреслити можливості практичного застосування психологічної моделі абілітації в системі психологічної допомоги та соціальної підтримки населення України.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасні наукові підходи до проблеми ментального здоров'я в умовах колективної психотравматизації ґрунтуються на розширенні традиційних уявлень про психічне благополуччя як відсутність психопатології та переході до розуміння його як динамічного процесу збереження, відновлення й розвитку психологічних ресурсів особистості та спільнот. У контексті масових криз, зокрема війни, ментальне здоров'я розглядається крізь призму взаємодії індивідуальних, соціальних і культурних чинників, що визначають здатність людини адаптуватися до тривалого стресу та невизначеності.

У межах біопсихосоціальної моделі акцентується увага на комплексному впливі психотравматичних подій на емоційне, когнітивне та поведінкове функціонування особистості. Водночас сучасні дослідження дедалі частіше звертаються до ресурсно-орієнтованих підходів, у яких ключову роль відіграють психологічна резилієнтність, здатність до саморегуляції, соціальна підтримка та смылотворення. Такий підхід дозволяє розглядати особистість не лише як об'єкт впливу травми, а як активного суб'єкта подолання й трансформації досвіду.

Особливе місце в науковому дискурсі посідає концепція абілітації, яка виходить за межі компенсаторної реабілітації та спрямована на формування нових адаптивних можливостей, відновлення суб'єктності та розвиток особистісного потенціалу. Абілітація в умовах колективної психотравматизації передбачає інтеграцію індивідуальних і групових форм психологічної підтримки, залучення соціального середовища та врахування культурно-ціннісного контексту.

Екзистенційно-гуманістичні підходи підкреслюють значущість переосмислення травматичного досвіду, відновлення життєвих смислів і ціннісних орієнтацій як основи психологічної стійкості. Водночас дослідження посттравматичного зростання демонструють можливість позитивної трансформації особистості внаслідок переживання колективних криз. У сукупності сучасні наукові підходи формують підґрунтя для розроблення

цілісних психологічних моделей абілітації ментального здоров'я, адекватних викликам, що постають перед українським суспільством.

У сучасному науковому дискурсі поняття «абілітація ментального здоров'я» набуває дедалі більшої актуальності у зв'язку з необхідністю осмислення психологічних наслідків тривалих кризових і травматичних впливів на особистість та суспільство. У психологічному контексті абілітація ментального здоров'я розглядається як цілісний процес відновлення та розвитку здатності людини до психічного саморегулювання, смислотворення, соціальної адаптації й особистісної реалізації. На відміну від реабілітації, що переважно орієнтована на компенсацію або відновлення порушених функцій, абілітація має виразний розвитковий характер і спрямована на актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості.

З психологічної точки зору абілітація ментального здоров'я включає інтеграцію емоційного, когнітивного, мотиваційного та ціннісно-сміслового рівнів функціонування особистості. Вона передбачає не лише зниження симптомів психологічного дистресу, а й формування здатності до усвідомлення власного досвіду, прийняття відповідальності за життєві рішення та відновлення суб'єктності. Особливе значення в цьому процесі має розвиток резиліентності, ідентичності цілісності та потенціалу посттравматичного зростання.

У міждисциплінарному контексті поняття абілітації ментального здоров'я охоплює синтез психологічних, соціальних, медичних, педагогічних і культурних підходів. З позицій громадського здоров'я абілітація розглядається як стратегія збереження та зміцнення психічного благополуччя населення через профілактику дезадаптації, розвиток соціальної підтримки та підвищення психологічної грамотності. Соціальний підхід акцентує увагу на ролі спільнот, сім'ї та соціальних інститутів у відновленні ментального здоров'я, тоді як педагогічний – на формуванні навичок саморегуляції та життєвої компетентності.

Таким чином, абілітація ментального здоров'я постає як багатовимірний процес, що поєднує індивідуальні й соціальні ресурси та спрямований на відновлення психологічної стійкості, цілісності й розвитку особистості в умовах колективної психотравматизації.

Абілітація ментального здоров'я розглядається як процес і результат формування здатності особистості та спільнот до повноцінного функціонування, саморегуляції та розвитку в умовах травматизованого соціального простору.

На відміну від реабілітації, що фокусується на відновленні порушених функцій, абілітація: має проактивний і розвитковий характер; спрямована на актуалізацію потенціалу; інтегрує психологічні, соціальні та духовно-сміслові ресурси.

Методологічну основу моделі становлять гуманістична, екзистенційна, ресурсно-орієнтована та системна парадигми.

#### **Структура психологічної моделі абілітації.**

##### **Ціннісно-смісловий компонент.**

Цей компонент є ядром моделі та забезпечує: переосмислення травматичного досвіду; відновлення життєвих смислів; формування ціннісних орієнтацій, що підтримують психологічну стійкість.

Смислотворення знижує рівень екзистенційної тривоги та сприяє інтеграції складного досвіду у життєву історію особистості.

##### **Емоційно-регулятивний компонент.**

В умовах війни поширеними є порушення емоційної саморегуляції. Абілітаційна модель передбачає: розвиток навичок усвідомлення емоційних станів; формування здатності до самозаспокоєння; відновлення психофізіологічної рівноваги.

Цей компонент створює основу для стабілізації психічного стану.

##### **Особистісно-ресурсний компонент.**

Спрямований на актуалізацію внутрішніх ресурсів: резиліентності; самоповаги; віри у власну ефективність; здатності до прийняття відповідальності за власне життя.

Ресурсний компонент підсилює адаптивні можливості особистості.

Соціально-комунікативний компонент.

Ментальне здоров'я значною мірою визначається якістю соціальних зв'язків. Модель абілітації включає: відновлення довіри до інших; розвиток навичок конструктивної комунікації; залучення до спільнот, громадських і професійних ініціатив.

Соціальна підтримка зменшує ризик ізоляції та вторинної травматизації.

Екзистенційно-духовний компонент.

Цей компонент забезпечує: осмислення досвіду втрати, страждання і смерті; формування внутрішньої опори; розвиток духовних і моральних ресурсів.

Екзистенційно-духовний вимір є особливо важливим у контексті національної травми.

Реалізація психологічної моделі абілітації ґрунтується на таких механізмах: смислотворення; саморегуляція; ідентичнісна реконструкція; соціальна інтеграція; посттравматичне зростання.

Ці механізми взаємодіють між собою та забезпечують цілісність абілітаційного процесу.

Запропонована психологічна модель абілітації ментального здоров'я населення України має системний і універсальний характер. Вона може бути адаптована для різних цільових груп: військових, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, дітей, освітян, медиків та населення загалом.

Модель сприяє переходу від парадигми «подолання наслідків» до парадигми відновлення і розвитку, що є стратегічно важливим для післявоєнного відновлення України.

Психологічна модель абілітації ментального здоров'я населення України має значний потенціал практичного впровадження в сучасну систему психологічної допомоги та соціальної підтримки в умовах тривалих воєнних і соціальних викликів. Її прикладне значення полягає в можливості використання як концептуальної основи для розроблення цілісних програм психологічного супроводу різних категорій населення – внутрішньо переміщених осіб, ветеранів і членів їхніх родин, осіб, які зазнали втрати, а також фахівців допоміжних професій.

У сфері психологічної допомоги модель абілітації може бути інтегрована в діяльність центрів ментального здоров'я, абілітаційних і реабілітаційних установ, кризових служб та психологічних консультацій. Вона дозволяє структурувати роботу фахівців за ключовими компонентами ментального здоров'я – емоційно-регулятивним, особистісно-ресурсним, соціально-комунікативним і ціннісно-смысловим, що сприяє індивідуалізації психологічного впливу та підвищенню його ефективності. Модель може бути використана як основа для психоєдукаційних програм, груп підтримки, тренінгів розвитку стійкості та програм профілактики емоційного вигорання.

У системі соціальної підтримки населення психологічна модель абілітації забезпечує міжвідомчу взаємодію психологів, соціальних працівників, педагогів і медичних фахівців. Її застосування сприяє створенню підтримувального соціального середовища, розвитку громадських ініціатив та залученню ресурсів місцевих спільнот. Особливо важливим є використання моделі в роботі з громадами, які зазнали колективної травми, де акцент робиться на відновленні соціальної довіри, згуртованості та відчуття безпеки.

Крім того, модель абілітації може бути адаптована для дистанційних форматів психологічної допомоги, що розширює доступ до підтримки в умовах обмежених ресурсів.

Таким чином, її практичне застосування сприяє системному, ресурсно-орієнтованому та сталому підходу до зміцнення ментального здоров'я населення України.

**Висновки.** У результаті проведеного теоретико-методологічного аналізу обґрунтовано доцільність розроблення психологічної моделі абілітації ментального здоров'я населення України в умовах тривалих воєнних і соціальних викликів. Доведено, що сучасні підходи до збереження ментального здоров'я потребують переходу від вузько орієнтованих реабілітаційних практик до цілісної, ресурсно-орієнтованої абілітації, спрямованої на відновлення суб'єктності та розвиток особистісного потенціалу.

Уточнено зміст поняття «абілітація ментального здоров'я», яке розглядається як багатовимірний процес активізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, формування психологічної стійкості, здатності до саморегуляції, смислотворення та соціальної інтеграції. Показано, що абілітація не обмежується зниженням негативних наслідків психотравматичного впливу, а передбачає можливість позитивної особистісної трансформації та посттравматичного зростання.

Обґрунтовано структурну побудову психологічної моделі абілітації ментального здоров'я, яка включає емоційно-регулятивний, особистісно-ресурсний, соціально-комунікативний та ціннісно-смісловий компоненти. Визначено ключові психологічні механізми її реалізації, серед яких провідне місце посідають процеси саморегуляції, ідентичнісної реконструкції, соціальної підтримки та усвідомленого опрацювання травматичного досвіду.

Встановлено, що запропонована модель має значний прикладний потенціал і може бути використана в системі психологічної допомоги, соціальної підтримки та громадського ментального здоров'я. Її впровадження сприятиме підвищенню ефективності психосоціальних програм, розвитку міждисциплінарної взаємодії та формуванню стійких спільнот. Перспективи подальших досліджень вбачаються в емпіричній верифікації моделі та розробленні стандартизованих програм її практичної реалізації.

Абілітація ментального здоров'я населення України є ключовою умовою соціальної стійкості та національного відновлення. Психологічна модель абілітації має багаторівневу структуру та інтегрує ціннісно-сміслові, емоційні, особистісні, соціальні й духовні компоненти. Реалізація моделі потребує міждисциплінарної взаємодії та державної підтримки.

Перспективи подальших досліджень.

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на емпіричну перевірку ефективності психологічної моделі абілітації ментального здоров'я населення України в різних соціальних та вікових групах. Перспективним є розроблення й апробація стандартизованих психодіагностичних інструментів для оцінювання рівня абілітації, психологічної стійкості та посттравматичного зростання. Особливо вивчення потребує адаптація моделі до специфічних потреб ветеранів війни, внутрішньо переміщених осіб, дітей і підлітків, а також фахівців допоміжних професій. Важливим напрямом є дослідження міждисциплінарної взаємодії в реалізації абілітаційних програм та впливу соціокультурних чинників на процес відновлення ментального здоров'я. Перспективним також є впровадження цифрових і дистанційних форматів психологічної допомоги на основі запропонованої моделі.

### Список використаної літератури

1. Максименко С. Д. Ментальне здоров'я особистості в умовах соціальних трансформацій. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022.
2. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Чиханцова О. А. та ін. Психологічні технології сприяння позитивному ментальному здоров'ю різних сегментів населення України в умовах війни та післявоєнної реабілітації : практичний посібник. Київ, 2024.

3. Жигайло Н. І. Духовність як чинник психологічної стійкості особистості. Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2018.
4. Колектив авторів. Абілітація та реабілітація осіб у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Національна академія педагогічних наук України, 2021.
5. Асєєва Ю. О., Безродна В. І. (ред.). *Ментальне здоров'я : науковий журнал*. Одеса, 2023–2025.

## PSYCHOLOGICAL MODEL OF MENTAL HEALTH HABILITATION OF THE POPULATION OF UKRAINE

**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 psychological model for the habilitation of mental health among the population of Ukraine under prolonged military, social, and existential challenges. The study substantiates the need to shift from a predominantly rehabilitative approach, focused on overcoming the consequences of psychotraumatization, to a habilitative paradigm aimed at activating and developing the internal resources of individuals and communities. Mental health habilitation is understood as a holistic, multi-level process of restoring agency, psychological resilience, life meaning, and social inclusion.

The research outlines the theoretical and methodological foundations of the psychological model of habilitation, grounded in humanistic, existential, systemic, and resource-oriented approaches. The key structural components of the model are identified: value-meaning, emotional-regulatory, personal-resource, social-communicative, and existential-spiritual. Their interrelations and roles in ensuring psychological stabilization, adaptation, and personal development are demonstrated.

Particular attention is given to the psychological mechanisms underlying the model, including meaning-making, self-regulation, identity reconstruction, social support, and post-traumatic growth. It is shown that integrating these mechanisms creates conditions not only for reducing psycho-emotional stress but also for fostering the potential for personal and social development.

The proposed psychological model is universal and can be adapted for different target groups, including military personnel, veterans, internally displaced persons, families with children, and communities affected by war-related trauma. The results of the study have both theoretical and practical significance for developing psychological assistance systems, habilitation programs, and post-war recovery of mental health in Ukrainian society.

*Key words:* habilitation, mental health, psychological model, resilience, post-traumatic growth, population of Ukraine.

*Дата першого надходження статті до видання: 20.02.2026  
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026  
Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026*