

Лічман Катерина Василівна,

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
спеціальність І10 Соціальна робота та консультування
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Полтава, Україна.
k.v.lichman@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-6174-6882>

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОНЦЕПТУ «МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я»

Постановка проблеми. Ментальне здоров'я є невід'ємним складником загального благополуччя людини, що визначає її здатність до адаптації, гармонійної взаємодії зі світом та досягнення життєвих цілей. Упродовж останніх 5–7 років ментальне здоров'я українських підлітків зазнало впливу багатьох випробувань: соціальна ізоляція через пандемію COVID-19, повномасштабна війна, соціальна нестабільність, цифровізація, зростання впливу соцмереж – усе це суттєво погіршило психологічний стан молодого покоління українців. Результати сучасних наукових досліджень (2024–2025) указують на зростання тривожності, депресивних проявів, ризику цифрової залежності та психологічних травм серед підлітків, що створює гостру соціальну й медичну проблему (Токарева, 2014; МОЗ, 2023; Сохор, Ясній, Сماشна, Гашімова, 2024; Goto, Pinchuk, Kolodezhny, Pimenova, Kano, Skokauskas, 2024; Мартинова, 2025).

Підтвердженням того, що держава усвідомлює масштаби проблеми, є лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 08.08.2024 № 21/08-1233 (ІМЗО, 2024). Цей документ не просто констатує проблему, а надає чіткий план дій для психологічної служби на 2024–2025 навчальний рік, демонструючи системний підхід до захисту ментального здоров'я школярів (насамперед підлітків як вразливої категорії).

Доречно зауважити ще одну важливу державну ініціативу, спрямовану на вирішення проблем, пов'язаних із ментальним здоров'ям

підлітків. Міністерство освіти і науки України, співпрацюючи з Всеукраїнською програмою ментального здоров'я «Ти як?», впроваджує плекання стійкості в шкільну програму. Філософія проекту «Ти як?» ґрунтується на усвідомленні цінності людського життя, його якості; при цьому ментальне здоров'я особистості становить основу цієї якості. Тому плекання стійкості дітей та підлітків розглядається як фундаментальна освітня навичка. Залучення Міністерства економіки до національної програми «Ти як?» підтверджує, що ментальне здоров'я підлітків і молоді розглядається на державному рівні як частина майбутньої продуктивності країни.

Зважаючи на вищевикладені обставини, можемо стверджувати, що в умовах воєнних дій на території України розробка ефективних стратегій формування та підтримки ментального здоров'я підлітків стає пріоритетним завданням для національної системи освіти та практики соціально-психологічної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематику психічного, психологічного та ментального здоров'я вивчають вітчизняні науковці: І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич (2011), І. Шаронова (2013), О. Ткачишина, О. Столярчук (2023), В. Панок, С. Максименко, М. Слюсаревський, Н. Ярмола (2024) та інші. У контексті досліджуваної проблеми особливе значення мають роботи К. Ріфф та К. Кейса, присвячені розробці концепцій психологічного благополуччя (Psychological Well-being), соціального благополуччя (Social

Well-being) та Двополюсної моделі ментального здоров'я особистості (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Keyes & Lopez, 2001; Keyes, 2005); також цінним підґрунтям є роботи А. Антоновського – основоположника салютогенного підходу до розуміння здоров'я особистості (Antonovsky, 1996).

Аналіз вітчизняного наукового доробку з теми ментального здоров'я засвідчив, що сучасні дослідження здебільшого фокусуються на його окремих аспектах (емоційному стані або поведінкових проблемах), але не пропонують цілісного, багатовимірного бачення концепту. Попри наявну увагу до проблеми ментального здоров'я та широке використання у вітчизняному науковому дискурсі терміна «ментальне здоров'я», досі спостерігається певна термінологічна розпорошеність: часто поняття «ментальне здоров'я» використовується як синонім до «психічного здоров'я», «психологічного здоров'я», «психологічного благополуччя». Також на сучасному етапі бракує комплексних моделей, які б чітко визначали критерії ментального здоров'я, його структурні компоненти та функції.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз концепту «ментальне здоров'я», виокремити структурні компоненти, узагальнити критерії та описати функції ментального здоров'я на рівнях суспільного й індивідуального буття.

Виклад основного матеріалу. Серед підходів до розуміння концепту ментального здоров'я в літературі насамперед вирізняються два ключові – *патоцентричний* і *салютогенний*. Так, у XVIII–XIX ст. ментальне здоров'я прийнято розглядати як відсутність психічних хвороб та розладів (патоцентричний підхід, біомедична модель). Згадки про це знаходимо ще в англійського лікаря Н. Робінсона, який уважав людину психічно здоровою, якщо в неї відсутні психічні захворювання. У науковій спільноті того часу ментальні розлади розглядалися як біологічно зумовлені мутації і розумілися як «неуспішна адаптація» до навколишнього середовища.

Із часом, під впливом позитивної психології, у науці відбувся перехід до салютогенного підходу, започаткованого А. Антоновським,

який акцентує увагу не на психічних розладах і хворобах, а на стані благополуччя та ресурсах особистості, що дозволяють їй справлятися з викликами життя (Antonovsky, 1996).

Новаторський підхід до розуміння ментального здоров'я, який уважаємо вагомим у контексті досліджуваної проблеми, запропонував К. Кейс. Дослідник розглянув ментальне здоров'я як континуум, що охоплює цілий спектр проявів: від психічного «згасання» до «процвітання» («Двополюсна модель ментального здоров'я»). Поліус «згасання» в цій моделі позначає відсутність позитивних емоцій, відчуття браку сенсу життя та емоційне виснаження. На протилежному кінці континууму – поліус «процвітання», для якого характерний високий рівень емоційного, соціального та психологічного благополуччя людини (Кейс, 2005). Зауважимо: важливою рисою цього позитивного підходу є те, що ментальне здоров'я розуміється не як статична величина, а як складне явище, що змінюється під впливом різноманітних чинників.

К. Ріфф запропонувала власну позитивну модель ментального здоров'я, згідно з якою в його основі лежить «психологічне благополуччя» (psychological well-being). За міркуваннями дослідниці, психологічне благополуччя ґрунтується на евдемонії – реалізації внутрішнього потенціалу особистості та осмисленому житті (Ryff, 1989). Зауважимо, що в працях вітчизняних науковців «психологічне благополуччя» є близьким за змістовим наповненням до «психологічного здоров'я».

Підходи К. Кейса та К. Ріфф підкреслюють важливу концептуальну відмінність між відсутністю в людини психічної хвороби і наявністю в неї позитивного ментального здоров'я: дослідники вказують, що психічна хвороба і ментальне здоров'я – два окремі, хоч і пов'язані виміри. Так, наприклад, відсутність у людини депресивного або тривожного розладу ще не гарантує високого рівня її психологічного благополуччя.

На часі ВООЗ визначила ментальне здоров'я як стан благополуччя та добробуту, у якому індивід реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим

стресам, продуктивно працювати та робити внесок у життя громади (World Health Organization, 2020). Особливістю цього підходу до розуміння ментального здоров'я є визначення його не лише як внутрішнього стану людини, а і як показника її успішного функціонування в соціумі. «Продуктивна робота» та «внесок у життя громади» підкреслюють фокус на функціональності цього підходу.

У вітчизняному науковому просторі поняття «ментальне здоров'я» переважно розглядається як узагальнена інтегральна характеристика психічного та психоемоційного стану людини або соціальної групи; як й у західній традиції позитивної психології, це поняття не прив'язане до діагностики психічного розладу чи хвороби. Можна сказати, що в сучасній українській науці ментальне здоров'я особистості прийнято розглядати з позицій інтегративного підходу.

За нашими спостереженнями, у працях українських дослідників, присвячених тематичі ментального здоров'я, цей термін часто використовують як синонімічний до «психічне здоров'я», «психологічне благополуччя», «духовне здоров'я» тощо. Хоча в щоденному вжитку ці поняття бувають взаємозамінними, у науковому дискурсі вони мають чітко окреслені сфери фокусу. Тому вважаємо необхідним розмежувати їх значення.

Термін *психічне здоров'я* асоціюється з медичним аспектом: відсутністю психічних розладів і хвороб, адекватним сприйняттям дійсності, відповідністю нейрофізіологічним нормам розвитку. Натомість ментальне здоров'я є ширшим, інтегративним концептом. Згідно з поглядами К. Ріфф та К. Кейса, окрім психічного, ментальне здоров'я також охоплює психологічне та соціальне благополуччя (в українському дискурсі – «психологічне здоров'я» та «соціальне здоров'я» відповідно).

У документах ВООЗ *ментальне здоров'я* ототожнюється з *психічним здоров'ям*; при цьому змістове наповнення терміна «психічне здоров'я» не вичерпується медичним аспектом. Такий підхід підтримує низка українських науковців, розуміючи під психічним здоров'ям людини не лише відсутність

психічних розладів і хвороб, а й наявність інших важливих складників: розумового та емоційного благополуччя (Ткачишина, Столярчук, 2023); автономії, життєстійкості, самореалізації, адекватної адаптації до зовнішніх впливів (Жданова, 2017); внутрішніх ресурсів для активного життя, самореалізації і турботи про близьких (Скоробогатова, Бакурідзе, Інжієвська, 2023); балансу соціально-психологічної, індивідуально-психологічної та ціннісно-сислової сфер; гармонії із собою та світом; духовної налаштованості на благополуччя себе та оточення (Калашникова, Руденко, Руденко, 2024).

Узагальнюючи напрацювання українських дослідників, констатуємо, що, попри поширене використання в роботах термінів «психічне здоров'я» та «ментальне здоров'я» як синонімічних, їх зміст відображає інтегральну характеристику психоемоційного стану людини або соціальної групи, охоплюючи психічний (медичний), психологічний та соціальний виміри.

Ще однією помітною тенденцією є ототожнення понять *ментальне здоров'я* і *психологічне здоров'я*. Імовірно, це пов'язано з особливостями перекладу англійських термінів *mental health* та *psychological health* українською мовою однаково – «психологічне здоров'я» (Калашникова, Руденко, Руденко, 2024, с. 77). Зазначимо, що в роботах англійських науковців поширені кілька суміжних, проте окремих понять: *mental health* («ментальне здоров'я» або «психічне / психологічне здоров'я» в українському перекладі); *psychological well-being* (укр. «психологічне благополуччя»); *emotional well-being* (укр. «емоційне благополуччя»); *psychosocial health* (укр. «психосоціальне здоров'я»).

Здійснений аналіз вітчизняних термінологічних та енциклопедичних джерел засвідчив переважну відсутність або недостатнє представлення в них зазначених термінів. У термінологічному словнику-довіднику із соціальної реабілітації за ред. Л. Потапюк міститься визначення термінів «ментальне здоров'я» та «психічне здоров'я» в тотожних формулюваннях, що практично відтворюють визначення ментального (психічного) здоров'я ВООЗ

(Потапюк, 2024, с. 50, 67). Психологічна енциклопедія на сайті ГО «Український психологічний хаб» містить визначення терміна «психологічне здоров'я» як загального стану благополуччя особи, що передбачає не тільки відсутність психічних порушень, а й наявність у неї позитивного емоційного стану, гармонійних стосунків з іншими та здатність справлятися з викликами і стресом (Психологічна енциклопедія ГО «Український психологічний хаб»). Термін «ментальне здоров'я» в тому ж джерелі описаний як важливий складник загального благополуччя та якості життя людини, що охоплює емоційне, психологічне, соціальне та духовне самопочуття; визначає спосіб мислення, почуття й поведінку, а також здатність контролювати стрес і розв'язувати проблеми (там само). На підставі аналізу вітчизняних термінологічних та енциклопедичних словників констатуємо, що через недостатню розробку термінологічної бази, пов'язаної з проблематикою ментального здоров'я в українському науковому дискурсі, у дослідженнях на часі здебільшого використовують формулювання, запозичені із зарубіжних праць та перекладені українською мовою.

В англійській літературі *ментальне здоров'я* насамперед пов'язане з терміном *психологічне благополуччя*, що, за К. Ріфф, має шість ключових вимірів: самоприйняття, життєву мету, автономію, позитивні стосунки з іншими, екологічну майстерність та особистісне зростання. Українські дослідники підкреслюють, що психологічно благополучна людина відчуває себе на своєму місці, відчувається щасливою, а її діяльність гармонійно пов'язана з потребами. За міркуваннями Л. Сердюк, психологічне благополуччя особистості є інтегральним утворенням, тісно пов'язаним із життєвими цілями особистості, процесом і результативністю її життя та життєстійкістю (Сердюк, 2017, с. 124).

Низка вітчизняних дослідників – О. Шувалов, Т. Костєва, Н. Павлик, С. Максименко – вважали, що ментальне здоров'я особистості ґрунтується на ментальності – загальній духовній налаштованості людини на власне благополуччя та благополуччя її оточення.

Л. Калашникова, Ю. Руденко та С. Руденко, окрім ментальності, вказали на ще два ключові компоненти ментального здоров'я: баланс між емоційним, психологічним, соціальним і духовним благополуччям особистості та стан гармонії людини з навколишнім світом та із собою. Єдність означених компонентів ментального здоров'я, за міркуваннями дослідників, забезпечує успішну соціальну адаптацію людини, її здатність справлятися з кризовими ситуаціями, підтримувати рівновагу між різними аспектами життя та позитивно впливати на світ (Калашникова, Руденко, Руденко, 2024, с. 78).

Концепт *соціальне благополуччя*, запропонований К. Кейсом, зосереджено на оптимальному функціонуванні особистості в соціумі. Дослідник указує на складники соціального благополуччя: соціальну когерентність (здатність розуміти суспільні події та надавати їм сенсу), соціальну інтеграцію (відчуття належності та зв'язку з іншими) та соціальний внесок особистості. В українській науковій літературі близьким за змістом поняттям до «соціальне благополуччя» є «соціальне здоров'я».

Ще одним важливим терміном для розуміння концепту ментального здоров'я є *духовне здоров'я*, яке визнається фундаментальним, багатоаспектним компонентом цілісного здоров'я особистості. Воно є інтегрованою характеристикою, що відображає цілісність особистості та її духовного світу та охоплює морально-етичні орієнтири, пошук цілісності та сенсу життя. Уважаємо, що духовність становить ядро істинно здорової особистості, оскільки вона визначає глибинний сенс життя та якість взаємин людини з природою і суспільством. На часі у вітчизняній психології зміст поняття «духовне здоров'я здебільшого інтегрується в поняття «психологічне здоров'я»; також можна стверджувати, що значна кількість вітчизняних дослідників ототожнюють терміни «ментальне здоров'я» та «духовне здоров'я», що, на наш погляд, не є коректним.

Аналіз вітчизняних і зарубіжних джерел засвідчив існування багатьох підходів до визначення змістових характеристик психічного

(ментального) здоров'я, автори яких акцентують увагу на тих чи інших властивостях особистості. Зокрема, ВООЗ визначила *сім обов'язкових компонентів ментально-го здоров'я*, згідно з якими, ментально здорова особистість усвідомлює та відчуває постійність й ідентичність свого фізичного та психічного «Я», для неї характерне відчуття постійності та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях. Ментально здоровій особистості властива критичність до себе, власної діяльності та її результатів; адекватність психічних реакцій на вплив середовища. Ментально здорова людина здатна керувати власною поведінкою відповідно до соціальних норм; може планувати власну життєдіяльність та реалізовувати заплановане; спроможна змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин (Центр громадського здоров'я МОЗ України, 2023).

Узагальнивши підходи вітчизняних та зарубіжних науковців до визначення *критеріїв психічного (ментального) здоров'я* особистості, ми виокремили ключові з них. Так, основоположним критерієм, який визнається більшістю дослідників, є *ставлення особистості до самої себе*. Ментально здорова людина характеризується адекватним, позитивним самосприйняттям, що містить самоповагу, самоприйняття та усвідомлення ідентичності власного «Я». Це стан, за якого людина має реалістичне уявлення про власні можливості, критично, але конструктивно ставиться до себе та власної діяльності.

Другий важливий критерій стосується *здатності до адаптації та функціонування в середовищі*. Ментально здоров'я проявляється в умінні особистості ефективно взаємодіяти з навколишнім світом, адекватно змінювати свою поведінку відповідно до обставин та соціальних норм, а також ефективно справлятися із життєвими завданнями. Це вимагає об'єктивного сприйняття реальності, когнітивної гнучкості та здатності розв'язувати проблеми.

Третім невід'ємним критерієм є *високий рівень автономії та саморегуляції*: ментально здорова людина здатна діяти незалежно від

зовнішнього тиску, керувати своєю поведінкою, проявляти самоконтроль та нести відповідальність за власні рішення й емоційні стани. Цей критерій також передбачає високу фрустраційну стійкість, здатність керувати емоціями в стресових ситуаціях та підтримувати психічну рівновагу.

Нарешті, ментальне здоров'я нерозривно пов'язане із *соціальною інтеграцією та самоактуалізацією*. Воно містить здатність будувати гармонійні стосунки, наявність суспільного інтересу, доброзичливість, толерантність та почуття відповідальності перед іншими. Окрім цього, ментально здорова особистість орієнтована на постійний розвиток, реалізацію життєвих планів та прагне до максимального розкриття власного потенціалу.

Уважаємо за необхідне зауважити, що ментальне здоров'я є активним ресурсом, який виконує низку життєво важливих функцій на всіх рівнях суспільного та індивідуального буття. Ці функції демонструють, чому турбота про ментальне здоров'я є фундаментальною передумовою для розвитку як окремої особистості, так і людства загалом.

На мегарівні (рівень людства) ментальне здоров'я виконує *гуманістичну, стабілізаційну та адаптивну* функції, забезпечуючи здатність людства до рефлексії, формування гуманістичних цінностей, толерантності та почуття спільної відповідальності; зменшуючи схильність до деструктивних ідеологій, ксенофобії, глобальних збройних конфліктів; забезпечуючи колективну здатність адекватно реагувати на глобальні виклики та забезпечувати сталий розвиток.

На мезорівні (рівень держави) ментальне здоров'я населення є стратегічним ресурсом, що виконує *економічну, демографічну та державотворчу* функції. Так, економічна функція полягає у створенні умов для вищої продуктивності праці, інноваційності, нижчих витрат на охорону здоров'я та соціальне забезпечення. Демографічна функція ментального здоров'я пов'язана з тривалістю життя людей, із рівнем самогубств і смертності через ризиковану поведінку. Окрім того, здоровий ментальний стан людини важливий для ухвалення

виважених рішень щодо планування сім'ї та виховання дітей. Державотворча функція зумовлена тим, що ментально здорове суспільство має вищий рівень соціальної довіри та єдності, здатності до конструктивного діалогу; в умовах зовнішніх загроз, як-от воєнні дії на території України, воно формує колективну резильєнтність і національну стійкість.

На макрорівні (рівень соціального середовища територіальної громади: місто, район, школа тощо) ментальне здоров'я забезпечує соціально-інтегративну та превентивну функції. Так, здоровий психологічний клімат у громаді сприяє згуртованості, розвитку волонтерського руху, зниженню рівня злочинності та соціальної напруги. Превентивна функція ментального здоров'я полягає в тому, що здорове соціальне середовище є «захисним фактором», який запобігає розвитку психічних розладів у найбільш вразливих членів громади: наприклад, психологічно сприятливі шкільні умови знижують ризик виникнення тривожних та депресивних розладів у підлітків.

Нарешті, **на мікрорівні** (рівень окремого індивіда) ментальне здоров'я є фундаментом, який виконує самоактуалізаційну, регулятивну, інтегративну, соціальну, когнітивну функції. Так, високий рівень ментального здоров'я забезпечує здатність особистості до самореалізації, розвитку й розкриття власного потенціалу; дає змогу долати стреси, керувати емоціями, підтримувати психічну

рівновагу та гнучко змінювати поведінку відповідно до життєвих обставин. Ментально здорова особистість почувається цілісною та гармонійною, усвідомлює власну ідентичність; здатна будувати здорові, гармонійні стосунки з оточенням, проявляти емпатію та співпрацювати, критично мислити та планувати власне життя.

Висновки. Узагальнюючи викладені міркування, резюмуємо: концепт «ментальне здоров'я» на сучасному етапі розвитку вітчизняної та зарубіжної науки пройшов трансформацію від вузького медичного розуміння до широкої багатовимірної категорії. Його сутність полягає не лише у відсутності розладів, а й у гармонійній єдності психологічного, соціального та духовного вимірів, що знаходить своє вираження в ключових критеріях: позитивному самосприйнятті, здатності до адаптації, високій саморегуляції та прагненні до самоактуалізації. Ментальне здоров'я виконує життєво важливі функції на різних рівнях – від забезпечення суб'єктивного благополуччя індивіда до стабільності та розвитку людської цивілізації загалом; так, воно є не лише особистою цінністю, а й ключовим суспільним капіталом.

Перспективи подальших розвідок передбачають емпіричне дослідження структурних компонентів ментального здоров'я та розробку соціально-психологічних технологій його формування, збереження та відновлення.

Література

1. Жданова І. В. Психологічні аспекти збереження професійного здоров'я майбутніх фахівців у сфері цивільного захисту. *Сучасний стан цивільного захисту України та перспективи розвитку : матеріали XIX Всеукр. наук.-практ. конф.* Київ : ІДУЦЗ, 2017. С. 167–170.
2. Скоробогатова О., Бакурідзе Н., Інжієвська Л. Питання ментального здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина».* 2023. № 11(29). С. 594–603. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11\(29\)-594-603](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-594-603)
3. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2024. Вип. 1(3). С. 74–81. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10>
4. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
5. Мартинова Л. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я дітей і підлітків. *Медичний журнал NeuroNews: психоневрологія та нейропсихіатрія.* 2025. № 6(161). С. 5–6. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2025/6%28161%29/pages-5-6/vpliv-socialnih-merezh-na-psihichne-zdorov-ya-ditey-i-pidlitkiv#gsc.tab=0> (дата звернення: 25.09.2025).

6. Панок В. Г., Максименко С. Д., Слюсаревський М. М., Прохоренко Л. І., Чепелєва Н. В., Куліш Т. І., Чуніхіна С. Л., Губеладзе І. Г., Ткачук І. І., Ярмола Н. А. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ, 2024. 188 с. DOI: <https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188>
7. Підлітки найвразливіші до впливу війни, а молодь 18–24 років найнижче оцінює свій психічний стан – результати міжнародного опитування. *МОЗ*, 19 вересня 2023 р. URL: <https://moz.gov.ua/uk/pidlitki-na%C4%ADvrazlivishi-do-vplivu-vi%C4%ADni-a-molod-18-24-rokiv-najnizhche-ocinjue-svij-psihichnij-stand-%E2%80%93-rezultati-mizhnarodnogo-opituvannja> (дата звернення: 27.09.2025).
8. Потапук Л. М. Термінологічний словник-довідник із соціальної реабілітації. Луцьк : Відділ іміджу та промоції ЛНТУ, 2024. 107 с.
9. Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024/2025 навчальному році» : лист ІМЗО від 08.08.2024 р. № 21/08-1233. URL: <https://imzo.gov.ua/2024/09/09/lyst-imzo-vid-08-08-2024-21-08-1233-pro-metodychni-rekomendatsii-priorytetni-napriamy-roboty-psykholohichnoi-sluzhby-v-systemi-osvity-ukrainy-u-2024-2025-navchal-nomu-rotsi/> (дата звернення: 10.10.2025).
10. Про програму «Ти як?». URL: <https://howareu.com/pro-prohamu> (дата звернення: 01.10.2025).
11. Психічне здоров'я підлітків. *ВООЗ*, 2020. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата звернення: 01.10.2025).
12. Психологічна енциклопедія ГО «Український психологічний хаб». URL: <https://www.psykholoh.com/post/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2-%D1%8F-%D1%86%D0%B5> (дата звернення: 10.10.2025).
13. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Київ, 2017. Вип. 17. С. 124–133.
14. Сохор Н., Ясній О., Сماشна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. № 9(1). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471> (дата звернення: 10.10.2025).
15. Ткачишина О. Р., Столярчук О. А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34(73), № 1. С. 78–83. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/13>
16. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. 312 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/1760/1/%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%BA.pdf> (дата звернення: 10.10.2025).
17. Шаронова І. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2013. Вип. 20. С. 738–747.
18. Що важливо знати про психічне здоров'я. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*, 2023. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhливо-znati-pro-psikhichne-zdorovya> (дата звернення: 10.10.2025).
19. Як соцмережі впливають на психічне здоров'я дітей і підлітків. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-socmerezhi-vplivayut-na-psikhichne-zdorovya-ditey-i-pidlitkiv> (дата звернення: 01.10.2025).
20. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 1996. Vol. 11, No. 1. P. 11–18. DOI: <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
21. Goto R., Pinchuk I., Kolodezhny O., Pimenova N., Kano Y., Skokauskas N. Mental Health of Adolescents Exposed to the War in Ukraine. *JAMA Pediatrics*. 2024. Vol. 178, No. 5. P. 480–488. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.0295>
22. Keyes C. L. M. Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2005. No. 73(3). P. 539–548. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
23. Keyes C. L. M., Lopez S. J. Toward a Science of Mental Health: Positive Directions in Diagnosis and Interventions. *The Oxford Handbook of Positive Psychology* / Ed. by S. J. Lopez, C. R. Snyder. New York : Oxford University Press, 2001. P. 45–59. DOI: <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0004>
24. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. No. 57(6). P. 1069–1081. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.1069>

25. Ryff C., Keyes C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69(4). P. 719–727. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>

References

1. Zhdanova, I. V. (2017). Psykholohichni aspekty zberezhennia profesiinoho zdorovia maibutnikh fakhivtsiv u sferi tsyvilnoho zakhystu [Psychological aspects of preserving professional health of future civil protection specialists]. *Suchasnyi stan tsyvilnoho zakhystu Ukrainy ta perspektyvy rozvytku – Current state of civil defense in Ukraine and development prospects: Proceedings of the 19th All-Ukrainian Scientific and Practical Conference*. (pp. 167–170). Kyiv: IDUTsZ [in Ukrainian].
2. Skorobohatova, O., Bakuridze, N., & Inzhyievska, L. (2023). Pytannia mentalnoho zdorovia ta yoho pidtrymka v umovakh viiskovykh dii v Ukraini [Mental health and its support under the conditions of military actions in Ukraine]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriiia «Pedagogika», Seriiia «Psykhologhiia», Seriiia «Medytsyna» – Prospects and innovations of science. Series «Pedagogy», Series «Psychology», Series «Medicine», 11(29)*, 594–603. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11\(29\)-594-603](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-594-603) [in Ukrainian].
3. Kalashnykova, L. V., Rudenko, Yu. Yu., & Rudenko, S. A. (2024). Rozuminnia sutnosti mentalnoho zdorovia v konteksti kompleksnoho pidkhodu [Understanding the essence of mental health in the context of a comprehensive approach]. *Naukovi zapysky. Seriiia: Psykhologhiia – Scientific Notes. Series: Psychology, 1(3)*, 74–81. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10> [in Ukrainian].
4. Kotsan, I. Ya., Lozhkin, H. V., & Mushkevych, M. I. (2011). Psykhologhiia zdoroviia liudyny [Psychology of human health]. Lutsk: RVV “Vezha” Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].
5. Martynova, L. (2025). Vplyv sotsialnykh merezh na psykhične zdorovia ditei i pidlitkiv [The impact of social networks on the mental health of children and adolescents]. *Medychnyi Zhurnal NeuroNews: psykhonevrologiia ta neiropsykhiiatriia – Medical journal NeuroNews: Psychoneurology and Neuropsychiatry, 6(161)*, 5–6. Retrieved from <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2025/6%28161%29/pages-5-6/vpliv-socialnih-merezh-na-psihichne-zdorov-ya-ditey-i-pidlitkiv#gsc.tab=0> [in Ukrainian].
6. Panok, V. H., Maksymenko, S. D., Sliusarevskyi, M. M., Prokhorenko, L. I., Chepelieva, N. V., Kulish, T. I. et al. (2024). Zakhyst i pidtrymka mentalnoho zdorovia ukraintsev v umovakh voiennoho stanu: vyklyky i vidpovidi [Protection and support of the mental health of Ukrainians under martial law: challenges and answers]. Ed. V. H. Kremen. Kyiv. DOI: <https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188> [in Ukrainian].
7. Pidlitky naivrazlyvishi do vplyvu viyny, a molod 18–24 rokiv naynyzhche otsiniuie svii psykhični stan – rezultaty mizhnarodnoho opytuvannia [Adolescents are most vulnerable to the effects of war, and young people aged 18–24 rate their mental health lowest – results of an international survey]. (2023). *moz.gov.ua*. Retrieved from <https://moz.gov.ua/uk/pidlitki-na%C4%ADvrazlyvishi-do-vplyvu-vi%C4%ADni-a-molod-18-24-rokiv-najnyzhche-ocinjue-svij-psihichnij-stand-%E2%80%93-rezultaty-mizhnarodnogo-opytuvannia> [in Ukrainian].
8. Potapiuk, L. M. (2024). Terminolohichni slovniki-dovidnyk iz sotsialnoi rehabilitatsii [Terminological dictionary-reference on social rehabilitation]. Lutsk: Viddil imidzhu ta promotsii LNTU [in Ukrainian].
9. Pro metodychni rekomendatsii «Priorytetni napriamy roboty psykholohichnoi sluzhby v systemi osvity Ukrainy u 2024/2025 navchalnomu rotsi»: lyst IMZO vid 08.08.2024 r. № 21/08-1233 [On methodological recommendations “Priority areas of work of the psychological service in the education system of Ukraine in the 2024/2025 academic year”: letter of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 08.08.2024 No. 21/08-1233]. (2024). Retrieved from <https://imzo.gov.ua/2024/09/09/lyst-imzo-vid-08-08-2024-21-08-1233-pro-metodychni-rekomendatsii-priorytetni-napriamy-roboty-psykhologichnoi-sluzhby-v-systemi-osvity-ukrainy-u-2024-2025-navchal-nomu-rotsi/> [in Ukrainian].
10. Pro prohramu «Ty yak?» [About the program «How are you?»]. Retrieved from <https://howareu.com/pro-prohramu> [in Ukrainian].
11. World Health Organization (2020). Psykhichne zdorovia pidlitkiv [Psychic health in adolescents]. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> [in Ukrainian].
12. Psykholohichna entsyklopediia HO «Ukrainskyi psykholohichnyi khab» [Psychological Encyclopedia of the NGO «Ukrainian Psychological Hub»]. (2024). Retrieved from <https://www.psykholoh.com/post/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2-%D1%8F-%D1%86%D0%B5> [in Ukrainian].
13. Serdiuk, L. Z. (2017). Struktura ta funktsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Structure and function of psychological well-being of the personality]. *Aktualni problemy psykholohii: zb. nauk. pr. Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. T. V. Psykhofiziolohiia. Psykhologhiia pratsi. Eksperymentalna psykholohiia – Current problems of psychology: collection of scientific works of the Institute of*

Psychology named after G. S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine. Vol. V. Psychophysiology. Psychology of work. Experimental psychology, 17, 124–133 [in Ukrainian].

14. Sokhor, N., Yasni, O., Smashna, O., & Hashimova, N. (2024). Vplyv viyny ta vymushenoho pereselennya na psykhične zdorovia ditei i pidlitkiv (ohliad literatury) [The impact of war and forced displacement on the mental health of children and adolescents (literature review)]. *Psychosomatychna medycyna ta zahalna praktyka – Psychosomatic medicine and general practice, 9(1)*. Retrieved from <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471> [in Ukrainian].

15. Tkachyshyna, O. R., & Stolyarchuk, O. A. (2023). Konstruktyvna povedinka osobystosti u konteksti problemy psykhičnogo ta psykholohičnogo zdorovia [Constructive behavior of personality in the context of the problem of mental and psychological health]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnogo universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia – Scientific notes of the V. I. Vernadsky Tavrichesky National University. Series: Psychology, 34(73), 1, 78–83*. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/13> [in Ukrainian].

16. Tokareva, N. M., Shamne, A. V., & Makarenko, N. M. (2014). Suchasnyi pidlitok u systemi psykholoho-pedahohičnogo suprovodu [Modern adolescent in the system of psychological and pedagogical support]. Kryvyi Rih. Retrieved from <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/1760/1/%D0%B-F%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%BA.pdf> [in Ukrainian].

17. Sharonova, I. (2013). Psykhične zdoroviia osobystosti yak predmet psykholohičnogo doslidzhennia [Mental health of the individual as a subject of psychological research]. *Problemy suchasnoi psykholohii: zbirnyk naukovykh prats KPNU imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuks NAPN Ukrainy – Problems of modern psychology: collection of scientific works of Ivan Ohienko Kyiv National University, H. S. Kostiuks Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine, 20, 738–747* [in Ukrainian].

18. Shcho vazhlyvo znaty pro psykhične zdoroviia [What is important to know about mental health]. (2023). Retrieved from <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlyvo-znati-pro-psykhične-zdorovya> [in Ukrainian].

19. Yak sotsmerezhi vplyvayut na psykhične zdorovia ditei i pidlitkiv [How social networks affect the mental health of children and adolescents]. (2025). Retrieved from <https://phc.org.ua/news/yak-socmerezhi-vplyvayut-na-psykhične-zdorovya-ditei-i-pidlitkiv> [in Ukrainian].

20. Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International, 11(1)*, 11–18. DOI: <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>

21. Goto, R., Pinchuk, I., Kolodezhny, O., Pimenova, N., Kano, Y., & Skokauskas, N. (2024). Mental health of adolescents exposed to the war in Ukraine. *JAMA Pediatrics, 178(5)*, 480–488. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.0295>

22. Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73(3)*, 539–548. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>

23. Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2001). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In: S. J. Lopez, C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology*. (pp. 45–59). New York: Oxford University Press. DOI: <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0004>

24. Ryff, C. (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. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.1069>

25. Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69(4)*, 719–727. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>

Лічман К. В. Теоретичний аналіз концепту «ментальне здоров'я»

У статті здійснено теоретичний аналіз концепту «ментальне здоров'я». Обґрунтовано високу актуальність проблеми, особливо в умовах воєнних дій та соціальних криз в Україні. Проаналізовано еволюцію наукових поглядів на концепт: від патоцентричного до сучасних салютогенного (А. Антоновський), функціонального (ВООЗ) та позитивного підходів (Модель психологічного благополуччя К. Ріфф, «Двополюсна модель» К. Кейса). Проведено розмежування суміжних, але не тотожних понять «ментальне здоров'я», «психічне здоров'я», «психологічне благополуччя» та «духовне здоров'я». Виявлено, що у вітчизняних напрацюваннях здебільшого «психічне здоров'я» використовується в інтегративному, широкому сенсі, синонімізуючись із «ментальним здоров'ям»; останнє є ширшим концептом, який охоплює психічний, психологічний та соціальний виміри. Виокремлено та схарактеризовано чотири ключові критерії ментально здорової особистості: позитивне ставлення до себе, здатність до адаптації та функціонування в середовищі, високий рівень автономії та саморегуляції, соціальна інтеграція та самоактуалізація. Описано та схарактеризовано функції

ментального здоров'я на чотирьох рівнях: мікро- (самоактуалізаційна, регулятивна, соціальна); макро- (соціально-інтегративна, превентивна); мезо- (економічна, демографічна, державотворча) та мега- (гуманістична, стабілізаційна, адаптаційна). Зроблено висновок, що ментальне здоров'я є не лише особистою цінністю, а й ключовим суспільним капіталом.

Ключові слова: ментальне здоров'я, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, критерії ментального здоров'я, функції ментального здоров'я.

Lichman K. V. Theoretical analysis of the concept of “mental health”

The article provides a theoretical analysis of the concept of “mental health”. It substantiates the high relevance of the issue, especially in the context of military operations and social crises in Ukraine. The evolution of scientific views on the concept is analyzed: from pathocentric to modern salutogenic (A. Antonovsky), functional (WHO), and positive approaches (K. Riff's model of psychological well-being, K. Case's “Bipolar Model”). A distinction is made between the related but not identical concepts of “mental health”, “psychological health”, “psychological well-being” and “spiritual health”. It was found that in local studies, “mental health” is mostly used in an integrative, broad sense, synonymous with “mental health”; the latter is a broader concept that encompasses mental, psychological, and social dimensions. Four key criteria for a mentally healthy personality were identified and characterized: a positive attitude towards oneself, the ability to adapt and function in the environment, a high level of autonomy and self-regulation, social integration, and self-actualization. The functions of mental health are described and characterized at four levels: micro- (self-actualizative, regulative, social); macro- (socially integrative, preventive); meso- (economic, demographic, state-building) and mega- (humanistic, stabilizing, adaptive). It is concluded that mental health is not only a personal value but also a key social capital.

Key words: mental health, mental well-being, psychological well-being, criteria for mental health, functions of mental health.

Стаття надійшла до редакції 11.10.2025 р.

Прийнято до друку 21.11.2025 р.

Опубліковано 19.12.2025 р.

Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)

