

МЕНТАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ МОДЕЛІ ТА НАПРЯМИ ДОСЛІДЖЕННЯ

MENTAL WELL-BEING OF WAR VETERANS: MODERN THEORETICAL MODELS AND RESEARCH DIRECTIONS

У статті здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз еволюції поняття ментального благополуччя та сучасних підходів до його розуміння в межах різних психологічних шкіл. Висвітлено філософські засади уявлень про благополуччя, зокрема античні концепції гедонії та еудемонії як витоків подальших психологічних досліджень. Розглянуто внесок класичного психоаналізу, який акцентував на гармонії між внутрішніми імпульсами та вимогами реальності, визначаючи ментальне благополуччя через здатність особистості до кохання та праці. Гуманістична психологія представлена підходами А. Маслоу та К. Роджерса, які розглядали психологічне благополуччя як процес самоактуалізації, розвитку автентичності й глибокого самоприйняття. Окремо проаналізовано екзистенційну традицію, де благополуччя асоціюється з пошуком смислу життя, прийняттям екзистенційних даностей та формуванням цілісного світогляду. Когнітивно-поведінкова перспектива висвітлює благополуччя крізь призму реалістичного мислення, саморегуляції та формування адаптивних навичок. Позитивна психологія М. Селігмана і К. Петерсона внесла вагомий вклад у наукову розробку моделі процвітання PERMA та класифікацію чеснот, підкресливши необхідність поєднання емоційного, когнітивного та соціального вимірів благополуччя. У статті виокремлено спільні риси розглянутих підходів: акцент на розвитку потенціалу особистості, важливості позитивних стосунків, наявності цілей і смислу життя, а також мотиваційних і когнітивних чинників. Водночас проаналізовано і відмінності в концепціях ідеального психічного здоров'я та методах його досягнення. Наголошено на багатовимірності феномену ментального благополуччя та окреслено перспективні напрями подальших досліджень, зокрема у контексті відновлення ветеранів війни на засадах інтегративного підходу.

Ключові слова: ментальне благополуччя, психологічне благополуччя, позитивна психологія, гуманістична психологія, екзистенційна психологія, когнітивно-поведінкова терапія, психоаналіз, ветерани війни, психологічне здоров'я, сенс життя, самореалізація.

The article provides a thorough theoretical analysis of the evolution of the concept of mental well-being and modern approaches to its understanding within various psychological schools. The philosophical foundations of ideas about well-being are highlighted, in particular the ancient concepts of hedonia and eudaimonia as the origins of further psychological research. The contribution of classical psychoanalysis, which emphasized the harmony between internal impulses and the demands of reality, defining mental well-being through the individual's ability to love and work, is considered. Humanistic psychology is represented by the approaches of A. Maslow and K. Rogers, who considered psychological well-being as a process of self-actualization, development of authenticity and deep self-acceptance. The existential tradition is separately analyzed, where well-being is associated with the search for the meaning of life, acceptance of existential givens and the formation of a holistic worldview. The cognitive-behavioral perspective illuminates well-being through the prism of realistic thinking, self-regulation, and the formation of adaptive skills. The positive psychology of M. Seligman and K. Peterson made a significant contribution to the scientific development of the PERMA prosperity model and the classification of virtues, emphasizing the need to combine the emotional, cognitive, and social dimensions of well-being. The article highlights the common features of the approaches considered: an emphasis on the development of personal potential, the importance of positive relationships, the presence of goals and meaning in life, as well as motivational and cognitive factors. At the same time, differences in the concepts of ideal mental health and methods for achieving it are analyzed. The multidimensionality of the phenomenon of mental well-being is emphasized and promising areas of further research are outlined, in particular in the context of the rehabilitation of war veterans based on an integrative approach.

Key words: mental well-being, psychological well-being, positive psychology, humanistic psychology, existential psychology, cognitive behavioral therapy, psychoanalysis, war veterans, psychological health, meaning of life, self-realization.

УДК 159.942:355.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.43>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Митник О.Я.

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри практичної психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Чанчиков І.К.

доктор філософії у галузі психології,
викладач кафедри практичної психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Семенюк Д.В.

аспірант
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Вступ. У контексті триваючих військових конфліктів, зокрема війни в Україні, питання ментального благополуччя ветеранів набуло надзвичайної актуальності. Бойові дії спричиняють глибокі психологічні травми, які мають довготривалий вплив на психічне здоров'я військовослужбовців, а їхня адаптація до мирного життя часто супроводжується серйозними труднощами. Високий рівень стресу, ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних і тривожних станів суттєво погіршує якість життя ветеранів, ускладнює їхню соціальну інтеграцію та професійну самореалізацію.

У сучасних дослідженнях наголошується, що ментальне благополуччя не є лише відсутністю психічних розладів, а включає здатність особистості реалізовувати свої потенційні можливості, підтримувати позитивні соціальні зв'язки, зберігати психологічну стійкість і життєву задоволеність. Вивчення чинників, що сприяють збереженню або відновленню ментального благополуччя ветеранів, має не лише наукове, а й практичне значення для створення ефективних програм психологічної допомоги та соціальної підтримки.

Особливе значення має також врахування культурно-ментальних особливостей українських ветеранів, що обумовлює необхідність розробки адаптованих до національного контексту моделей реабілітації та психосоціальної інтеграції.

Протягом останніх десяти років з'явилося багато українських та зарубіжних наукових праць, присвячених психологічному благополуччю ветеранів, впливу травматичного досвіду війни та пошукам ефективних методів реабілітації. Українські дослідники активно вивчають цю проблему в контексті війни на сході України та сучасної російсько-української війни. Т.В. Данильченко провела емпіричне дослідження особистісного благополуччя військово-службовців, які перебували в зоні АТО, виявивши особливості їхнього психологічного стану та чинники, що на нього впливають [2]. В.І. Осьодло зосередив увагу на ролі фізичної активності: у своєму дослідженні він встановив, що регулярні заняття спортом корелюють із вищим рівнем психологічного благополуччя ветеранів бойових дій [9]. До схожих висновків дійшли і зарубіжні автори, які відзначають значення здорового способу життя та фізичної підготовки для стресостійкості колишніх військових. Л.М. Коробка проаналізувала суб'єктивне благополуччя особистості в контексті адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту, підкресливши, що пережиті бойові стресори суттєво впливають на здатність особи повернутися до нормального життя [5]. А.Б. Коваленко здійснила порівняльне дослідження психологічного благополуччя населення Ізраїлю та України в умовах війни, показавши, що попри різний культурний контекст, вплив воєнної загрози на ментальний стан людей має багато спільних рис [4]. Ці українські праці формують важливе підґрунтя для розуміння специфіки вітчизняного досвіду: зокрема, вони акцентують на проблемах адаптації, необхідності соціальної підтримки та врахуванні індивідуальних ресурсів стійкості.

Особливо інтенсивно досліджується тематика ментального благополуччя після 2022 року, коли повномасштабна війна обумовила нові виклики. Новітні публікації фіксують психологічний стан як військових, так і цивільних, що переживають воєнні травми, та шукають фактори резильєнтності (стійкості). Наприклад, С.О. Мащак і Х.Б. Кучвара у своєму емпіричному дослідженні встановили, що рівень суб'єктивного благополуччя українців під час війни значною мірою залежить від їхньої ціннісно-мотиваційної сфери [8]. Виявлено, що ті, хто навіть в умовах війни зуміли зберегти чи переосмислити сенс життя і відчуття особистого контролю над обставинами, почуваються значно більш благополучними та щасливими, ніж ті, хто втратив життєву мету. Іншими словами, екзистенційні ресурси (усвідомлення мети, надія, духовні цінності) виступають потужним буфером проти деструктивного впливу війни на психіку. Справді, американські вчені Н. Канг та співавт., проаналізувавши репрезентативну вибірку майже 4000 ветеранів США,

зафіксували високий рівень посттравматичного зростання (PTG) серед тих, хто пережив травму: понад 63% ветеранів із бойовим досвідом і аж 86% ветеранів з ПТСР повідомили про помітні позитивні зміни в собі попри пережитий стрес [20]. У міжнародній літературі останніх років велика увага приділяється пошуку психологічних та соціальних ресурсів ветеранів. Зокрема, дослідження М. Georgescu та колег дозволило виокремити ключові предиктори психічної стійкості ветеранів, серед яких – емоційна стабільність, здатність до майндфулнес, сильне почуття життєвої мети [16]. З практичної точки зору це означає, що розвиток названих якостей – потенційно модифікованих через тренінги чи терапію – може підвищити опірність ветеранів до стресу. Інші роботи підтверджують важливість соціальної підтримки сім'ї та побратимів, ефективних копінг-стратегій і відсутності додаткових хронічних стресорів, що узгоджується з результатами досліджень ветеранів В'єтнамської війни [18].

Мета статті. Метою статті є аналіз сучасних теоретичних моделей ментального благополуччя та окреслення основних напрямів його дослідження серед ветеранів війни. Стаття має на меті узагальнити наявні теоретичні підходи до розуміння ментального благополуччя, визначити їхню релевантність до проблем ветеранів, а також окреслити перспективні напрями для подальших емпіричних досліджень і практичних розробок у цій сфері.

У межах поставленої мети передбачено розв'язання таких завдань:

- проаналізувати еволюцію наукових уявлень про ментальне благополуччя та сучасні концептуальні підходи до його розуміння;
- охарактеризувати основні теоретичні моделі ментального благополуччя та їхню значущість для вивчення ветеранів війни;
- визначити психологічні та соціальні чинники, що впливають на ментальне благополуччя ветеранів;
- окреслити основні напрями сучасних досліджень ментального благополуччя ветеранів війни;
- обґрунтувати перспективи використання теоретичних моделей для розробки психологічних інтервенцій і програм підтримки ветеранів.

Виклад основного матеріалу. У ранньому розвитку психології основну увагу приділяли вивченню і лікуванню психічних розладів, тоді як позитивний стан психіки залишався поза фокусом досліджень. Лише в середині XX століття сформувалося розуміння, що відсутність хвороби ще не означає повного здоров'я. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) [1], здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби. Це визначення сприяло переорієнтації науки на вивчення психічного благополуччя як багатовимірного явища, пов'язаного з особистісним розвитком і соціальною реалізацією.

Одним із перших системних підходів до вивчення позитивного психічного здоров'я була праця Марії Ягоди [17], де запропоновано критерії

рії ідеального ментального здоров'я, такі як позитивне ставлення до себе, автономність, стійкість до стресу та ефективна взаємодія з оточенням. У 1960-х роках гуманістична психологія (А. Маслоу, К. Роджерс) висунула ідеї про внутрішній потенціал людини до саморозвитку і самореалізації [20; 22]. Маслоу стверджував, що після задоволення базових потреб людина прагне до самоактуалізації, а Роджерс описав «повноцінно функціонуючу особистість». Паралельно екзистенційна психологія (В. Франкл, Р. Мей) підкреслювала роль пошуку сенсу життя навіть перед лицем страждань [20].

Когнітивно-біхевіоральна революція 1970-х років додала розуміння ролі думок і поведінки у формуванні емоційного стану [12; 16]. Спершу акцент робився на усуненні симптомів тривоги і депресії, але згодом підхід почав враховувати і підвищення якості життя. Наприкінці XX століття виникла позитивна психологія, започаткована Мартіном Селігманом [26], яка поставила метою вивчення щастя, процвітання та людських сильних сторін. Зокрема, важливим здобутком стали інструменти для оцінки суб'єктивного благополуччя, наприклад, шкала задоволеності життям Е. Дінера [15].

Отже, поняття ментального благополуччя еволюціонувало від трактування як відсутності хвороби до розуміння його як багатовимірної конструкції, що включає позитивні емоції, сенс життя, особистісний ріст і соціальну реалізацію.

Класичний психоаналіз (З. Фройд та його послідовники) приділяв основну увагу несвідомим конфліктам і психологічним травмам, що лежать в основі неврозів. Відповідно, критерії психічного здоров'я в психоаналітичній традиції пов'язані з успішним подоланням внутрішніх конфліктів і зрілою адаптацією особистості. З. Фройд образно визначав психічно здорову людину як таку, що здатна «кохати і працювати» – мати повноцінні емоційні стосунки та продуктивно діяти у суспільстві [17]. Здатність любити (будувати глибокі, довірливі взаємини) і здатність працювати (реалізовувати себе у корисній діяльності) відображають, на думку Фройда, два ключові показники ментального благополуччя. Вони свідчать про те, що людина успішно інтегрувала свої потяги (лібідозні й агресивні) та вимоги реальності, досягнувши гармонії між їд, его і супер-его.

У психоаналітичній теорії здорове, благополучне функціонування психіки також пов'язують із силою Его – здатністю Я реалістично оцінювати світ і контролювати імпульси. Гармонійна особистість може гнучко реагувати на життєві обставини, не витісняючи проблеми в підсвідомість, а усвідомлюючи та пропрацьовуючи їх. Такі неофройди, як Е. Еріксон, додали до розуміння психічного благополуччя соціальний вимір розвитку Его: успішне проходження стадій розвитку (від базової довіри в дитинстві до цілісності Я в старості) веде до появи его-чеснот (надії, волі, компетентності, мудрості тощо), які і є індикаторами психологічно зрілої, благополучної особистості. К. Юнг, інший

учень Фройда, запровадив поняття індивідуації – процесу психічного росту, в ході якого людина усвідомлює та інтегрує різні частини своєї особистості (персональне і колективне несвідоме, архетипи) у єдине ціле. З юнгіанської точки зору, ментальне благополуччя – це досягнення внутрішньої цілісності та самореалізації «Самість» (Self), що дозволяє індивіду бути автентичним і духовно зрілим [22].

Отже, психоаналітичний підхід розглядає ментальне благополуччя передусім як результат успішного особистісного розвитку і внутрішньої гармонії. Він підкреслює важливість емоційних зв'язків (любви) та соціальної продуктивності (роботи) як ознак психологічної зрілості. Хоча класичний психоаналіз мало говорив про «щастя» в розумінні радості чи задоволення, його представники заклали підвалини для розуміння психологічного здоров'я як динамічного балансу між внутрішніми потребами і вимогами реальності, між особистісними бажаннями і соціальними нормами.

Гуманістична психологія, що сформувалася у 1950–1960-х роках, зробила ментальне благополуччя центральним поняттям своїх теорій. На противагу психоаналізу і біхевіоризму, які зосереджувались на патології чи поведінці, гуманістичні психологи бачили людину як внутрішньо спроможну до зростання і самовдосконалення. В їхніх концепціях психологічне благополуччя постає як процес реалізації особистістю свого потенціалу, досягнення автентичності та смислу життя.

Класичною є модель піраміди потреб А. Маслоу, на вершині якої містяться потреби самоактуалізації. За Маслоу, людина, котра задовольнила базові потреби (фізіологічні, безпеки, любові та поваги), прагне стати тим, ким вона може бути – повністю розкрити свої здібності і таланти [7]. Самоактуалізація у Маслоу – це ознака найвищого рівня психологічного здоров'я: така особистість креативна, спонтанна, має глибоке розуміння себе і світу, переживає «пікові переживання» (moments of peak experience) – моменти величезної радості, єдності з оточенням і змістовності буття. Фактично, самоактуалізована особистість є синонімом ментально благополучної особистості в гуманістичній парадигмі. Як зазначав сам Маслоу, «Тим, ким людина може бути, вона має стати» – тобто прагнення до реалізації потенціалу є необхідною умовою повного благополуччя.

К. Роджерс описав психологічно здорову особистість як «повноцінно функціонуючу» (fully functioning person) [22]. Ознаки такої особистості – відкритість досвіду (прийняття як позитивних, так і негативних емоцій без заперечення), екзистенційне життя (здатність жити «тут і тепер», повно переживаючи момент), внутрішня довіра (прислухання до власних почуттів і потреб, а не лише до зовнішніх авторитетів), креативність і свобода вибору. Роджерс вважав, що кожна людина має вроджену тенденцію до самоактуалізації, але для її реалізації потрібні умови – передусім без-

умовне прийняття та емпатійне розуміння з боку значущих інших. Якщо ці умови задовольняються, особистість стає конгруентною – її «Я»-концепція узгоджується з переживаннями, вона живе автентично і творчо. Така конгруентність і особистісний ріст і становлять, на думку Роджерса, сутність психологічного благополуччя.

Таким чином, гуманістичний підхід виділяє спільні риси ментально благополучної людини: високу самооцінку і прийняття себе, наявність цілей і смислу, орієнтацію на особистісний розвиток, автономність у судженнях та здатність до глибоких стосунків. Ці ідеї багато в чому перевершуються з філософськими уявленнями про вдосконалення людини. Варто зазначити, що саме гуманісти повернули в науку поняття «щастя» як легітимної теми дослідження, підготувавши ґрунт для розвитку позитивної психології [26].

Екзистенційна психологія тісно пов'язана з гуманістичною, але робить особливий наголос на пошуку сенсу життя та зустрічі людини з екзистенційними даностями (смертність, свобода вибору, ізоляція, відсутність наперед заданого смислу). З точки зору екзистенційних психологів, ментальне благополуччя – це не стільки стан безперервного щастя, скільки автентичне існування, що передбачає прийняття неминучих життєвих трагедій і відповідальність за власний вибір.

В. Франкл, засновник логотерапії, переживши жахіття концтаборів, дійшов висновку, що основним прагненням людини є воля до смислу [25]. Він писав, що для психічного здоров'я людині потрібне відчуття, ніби її життя має сенс; якщо ж індивід втрачає це відчуття мети, виникає так звана екзистенційна фрустрація, яка може призводити до депресії, тривоги, внутрішньої порожнечі. Натомість, коли людина знаходить значущу ціль або покликання, вона здатна витримати майже будь-які випробування – віднайдений сенс стає джерелом стійкості і внутрішнього спокою. З точки зору Франкла, ментально благополучна особистість – це та, що «так» говорить життю, незважаючи на його страждання, і кожної миті свідомо обирає позицію, яка наповнює її існування змістом.

Інший представник цього напрямку, американський психолог Р. Мей, розглядав психічне благополуччя як автентичність – готовність людини зустрічатися з екзистенційною тривогою (усвідомленням смерті, свободи, самотності, безсмысленності) і творити власне життя, не втікаючи у конформізм [20]. Мей наголошував, що певний рівень тривоги є нормальним і неминучим для здорової людини, адже вона усвідомлює відповідальність за власну долю. Автентична особистість приймає цю тривогу як плату за свободу і створення смислу – і саме в цьому прийнятті знаходить своє благополуччя. Натомість уникнення свободи та усвідомлення (через догматизм, підпорядкування чужій волі тощо) може давати короточасне полегшення від тривоги, але веде до втрати справжнього «Я» і неврозуміння.

Таким чином, екзистенційний підхід підкреслює якісний, змістовний бік благополуччя. Тут важливі не стільки кількість приємних емоцій чи досягнень, скільки наявність цілісного світогляду, особистої місії, узгодження своїх вчинків із глибинними цінностями. Екзистенційно благополучна людина – це людина, яка живе свідомо, приймає трагічні сторони буття і все ж знаходить для себе сенс, відчуваючи внутрішню повноту буття. Як наслідок, такі люди, за словами екзистенціалістів, відчувають глибше задоволення життям, ніж те, що дають матеріальні успіхи або поверхневі розваги (деякі автори навіть протиставляють «радість буття» – переживання смислу – простому задоволенню бажань).

Когнітивно-біхевіоральна терапія (КБТ) та споріднені з нею підходи історично зосереджувалися на виявленні та зміні дисфункціональних думок і поведінкових схем, які викликають емоційні проблеми. Відтак, у межах цього підходу психічне благополуччя часто визначалося через відсутність надмірних негативних емоцій (тривоги, депресії) та адаптивність поведінки. Якщо людина мислить реалістично, не має ірраціональних переконань, ефективно долає повсякденні труднощі – вона вважається психологічно благополучною. Наприклад, засновники когнітивної терапії депресії Аарон Бек і Альберт Елліс показали, що патологічні стани підтримуються негативними автоматичними думками і ірраціональними установками [10; 14]. Їх корекція веде не лише до зникнення симптомів, а й до підвищення рівня життя: у пацієнтів зростає почуття контролю над своїм життям, покращуються стосунки, повертається інтерес до діяльності. Таким чином, КБТ опосередковано розглядає ментальне благополуччя як раціональне, усвідомлене ставлення до себе і світу та навички ефективного подолання стресів.

Важливо відзначити, що з часом когнітивно-біхевіоральний підхід почав розширювати своє розуміння психологічного здоров'я. Сучасні представники КБТ звертають увагу не лише на зменшення страждань, але й на примноження позитивних переживань та рис особистості у клієнтів. Під впливом ідей позитивної психології розроблено спеціальні протоколи «терапії благополуччя» (наприклад, методика Дж. Фави [19], що фокусується на розвитку шести вимірів психологічного благополуччя за К. Ріфф [23]). Також у так званих «терапіях третьої хвилі» (методах на кшталт терапії прийняття і відповідальності – АСТ) центральне місце посідають цінності та смисли клієнта. Людину вчать усвідомлювати свої глибинні цінності і діяти згідно з ними, навіть якщо присутні негативні думки чи емоції. Такий підхід являє собою синтез когнітивної техніки з екзистенційним розумінням благополуччя: мета – не тільки «правильно думати», а й жити змістовно.

Отже, когнітивно-біхевіоральна перспектива еволюціонувала від чисто редуційного тлумачення благополуччя як відсутності симптомів до ціліснішого бачення, де важливі і когнітивна компетентність,

і емоційна рівновага, і ціннісна орієнтація. Спільним знаменником лишається акцент на тому, що психологічного благополуччя можна навчитися: шляхом тренування мислення, поведінкових навичок, методів саморегуляції (релаксації, майндфулнес тощо) людина здатна підвищити свій рівень щастя та стійкості. Дослідження підтверджують, що застосування КБТ-інструментів веде не тільки до зменшення психопатологічних симптомів, а й до покращення загального функціонування та якості життя пацієнтів.

Позитивна психологія початку XXI століття поставила собі за мету науково дослідити всі аспекти, що роблять життя вартим для людини. На відміну від попередніх шкіл, які формували свої теорії часто спираючись на філософські міркування або клінічний досвід, позитивна психологія базується на емпіричних дослідженнях благополуччя у різних вибірках (від студентів до цілих країн). Один з піонерів цього напрямку, М. Селігман, запропонував багатокомпонентну теорію благополуччя, відому як модель PERMA [24]. За PERMA, ментальне благополуччя людини складається з п'яти основних елементів: P – positive emotions (позитивні емоції і переживання задоволення), E – engagement (зануреність, потік, захопленість діяльністю), R – relationships (позитивні відносини з іншими), M – meaning (смысл, належність до чогось більшого) та A – accomplishment (досягнення та почуття успіху). Важливо, що ця модель відображає цілісне розуміння процвітання людини: для справжнього благополуччя мало лише суб'єктивного щастя, необхідні також реалізація своїх цілей, підтримка близьких стосунків та відчуття значущості свого життя.

Паралельно розвивалися й інші моделі. Зокрема, психологи розрізняють суб'єктивне благополуччя та психологічне благополуччя. Суб'єктивне благополуччя (за Ед Дінером) – це поєднання високої задоволеності життям та переважання позитивних емоцій над негативними [15]. Воно, по суті, вимірює, наскільки щасливою відчувається людина. Натомість психологічне благополуччя (за концепцією К. Ріфф) – більш евдемонічне явище: це оптимальне функціонування особистості, яке охоплює шість ключових вимірів [25]. До цих вимірів належать: самоприйняття (позитивне ставлення до себе), особистісний ріст (постійний розвиток і реалізація потенціалу), цілеспрямованість (наявність цілей і відчуття смислу життя), позитивні взаємини (близькі, довірливі стосунки з іншими людьми), автономність (здатність незалежно діяти, згідно зі своїми переконаннями) та компетентність у житті (відчуття контролю над оточенням, здатність ефективно керувати повсякденними справами). Ріфф підкреслювала, що всі ці складові разом дають цілісну картину того, що значить «бути психологічно благополучним», і що справжнє процвітання особистості неможливо звести лише до задоволеності чи емоційного комфорту.

Ці підходи багато в чому продовжують і розвивають ідеї гуманістів [7; 24]. Наприклад, наявність смислу та особистісне зростання безпосередньо

перегукуються з екзистенційними і гуманістичними концепціями [11; 22]. Водночас позитивна психологія зробила акцент і на нових поняттях, таких як силі характеру (добродійності, мудрість, мужність, людяність тощо) і резилієнтність (психологічна стійкість). Психологи К. Петерсон і М. Селігман навіть створили класифікацію 24 характерних чеснот (VIA Classification) як «аналог» класифікації психічних розладів – щоб дослідити структуру психічного здоров'я [23]. З погляду позитивної психології, ментально благополучна людина – це не просто той, хто не має депресії, а той, хто вміє насолоджуватися життям, бути залученим у значущу діяльність, культивувати позитивні стосунки, бачити вищу мету у тому, що робить, і досягати поставлених цілей. Емпіричні дослідження підтверджують, що наявність цих факторів пов'язана з високими показниками щастя та низьким рівнем дистресу. Цікаво, що виявилось: емоційне благополуччя (почуття щастя) може певною мірою відрізнитися від функціонального благополуччя (повноцінного функціонування). Наприклад, людина може почуватися не надто радісною у моменті, але водночас жити дуже змістовно й продуктивно – і це також варіант психологічного благополуччя.

Тому сучасні підходи намагаються об'єднати ці аспекти. Так, дослідник К. Кіз (Corey Keyes) запропонував концепцію «повного психічного здоров'я», яка включає і емоційне (гедонічне) благополуччя, і психологічне (евдемонічне), і соціальне благополуччя – як єдиний комплекс для оцінки, наскільки людина флорисценує в житті [19].

Розглянувши різні школи, можна побачити як спільні ідеї, так і суттєві розбіжності в розумінні ментального благополуччя. Спільне полягає в тому, що *усі підходи виходять за межі простого розуміння здоров'я як відсутності недуги*. І психоаналітики, і гуманісти, і когнітивісти, і представники позитивної психології – усі вважають, що психологічне благополуччя має позитивний зміст: воно характеризується певними позитивними якостями особистості чи життя. Більшість згаданих теорій сходяться на тому, що ментально здорова людина здатна ефективно функціонувати в особистому і соціальному плані, має відчуття внутрішнього задоволення життям, певний рівень самоприйняття та контролю над обставинами. Так, і Фройд, і Маслоу, і Селігман, кожен по-своєму, підкреслювали важливість реалізації здібностей та продуктивної діяльності; і Роджерс, і позитивні психологи наголошували на ролі позитивних стосунків з іншими для благополуччя; а значення смислу життя визнають і екзистенціалісти, і сучасні терапевти (як-от у АСТ, де робота з цінностями є ключовою). Також нині загальносприйнято, що ментальне благополуччя є багатовимірним – включає емоційні, когнітивні, мотиваційні та соціальні компоненти. Сучасні інтегративні моделі (наприклад, біопсихосоціальна модель) визнають вплив і біологічних факторів, і психологічних особливостей, і соціального середовища на рівень психічного здоров'я.

Водночас, відмінності між підходами полягають у акцентах та методах досягнення благополуччя. Психоаналітичний напрям традиційно фокусується на внутрішніх конфліктах і досвіді дитинства: шляхом глибинної терапії він прагне звільнити людину від несвідомих бар'єрів, що заважають їй любити та працювати повноцінно. Гуманістичний підхід робить наголос на саморозвитку "тут і тепер": він менше цікавиться минулим, зате підкреслює свободу волі, творчість, унікальність переживань – і в терапії створює підтримуючі умови для росту (через емпатію, прийняття клієнта). Екзистенційна психологія відрізняється тим, що приділяє увагу філософським питанням буття: вона досліджує, як людина дає раду неминучим екзистенційним даностям, і в терапії може акцентувати на пошуку клієнтом особистого смислу, навіть якщо це пов'язано зі стражданням. Когнітивно-біхевіоральний напрям, навпаки, більш "технічний" – він визначає благополуччя через адаптивні навички (мислення, поведінку, управління емоціями) і використовує структуровані методики для їх тренування. Якщо екзистенціаліст радше поставить питання: "В ім'я чого ти живеш?", то когнітивний терапевт питає: "Які думки заважають тобі відчувати себе краще і як їх змінити?". Позитивна психологія певною мірою синтезує елементи різних підходів, але унікальною її рисою є опора на наукові дані та вимірювання: вона прагне кількісно оцінити і емоційне благополуччя, і смисложиттєві орієнтири, і характерологічні чесноти, щоб розробити ефективні інтервенції (коучинг, тренінги навичок щастя тощо).

Ще одна різниця – у тому, як різні школи бачать ідеал психічного здоров'я. Психоаналітичний "ідеал" – це зріла особистість, яка інтегрувала свої імпульси та живе в реальності (Фройдівська "нормальна" людина, здатна любити і працювати). Гуманістичний – самоактуалізована особистість, творча і автентична, що реалізує свій потенціал. Екзистенціальний – автентична, свідомо себе людина, яка має мужність жити змістовно. Когнітивно-біхевіоральний – психологічно компетентна особистість, яка вміє справлятися зі стресом, мислить раціонально і гнучко. А позитивно-психологічний образ – процвітаюча особистість, яка переживає позитивні емоції, залучена у діяльність, має добрі стосунки, відчуває зміст свого життя і досягає поставлених цілей (формула PERMA).

Попри різні шляхи, усі ці підходи доповнюють один одного у розумінні феномена ментального благополуччя. Сучасний погляд усе частіше еkleктичний: психологи визнають, що для повної картини потрібно врахувати і біологічну основу настрою, і несвідомі мотиви, і свідомі переконання, і соціально-культурні контексти, в яких живе людина. Такий цілісний підхід дозволяє розробляти комплексні програми підтримки ментального здоров'я – від психотерапії та тренінгів особистісного розвитку до суспільних ініціатив, що створюють умови для психологічного благополуччя населення в цілому.

Висновки. Аналіз філософських і психологічних підходів до розуміння ментального благополуччя свідчить про складність і багатовимірність цього феномену. Від перших уявлень про благополуччя як добродесного життя у філософії античності до сучасних емпіричних моделей у психології, концепція ментального благополуччя суттєво еволюціонувала. Сучасні теорії розглядають його не лише як відсутність психічних розладів, а як позитивний стан психіки, що включає емоційне задоволення, наявність життєвого сенсу, особистісне зростання, самореалізацію та якісні міжособистісні стосунки.

Різні психологічні школи висувають власні акценти у трактуванні ментального благополуччя. Психоаналітичний підхід підкреслює роль інтеграції внутрішніх конфліктів і гармонії між потягами та реальністю. Гуманістична психологія розглядає благополуччя як результат самореалізації та автентичного існування. Екзистенційна школа зосереджується на пошуку сенсу життя, прийнятті екзистенційної тривоги і відповідальності за власну долю. Когнітивно-біхевіоральна парадигма наголошує на розвитку адаптивних мисленнєвих і поведінкових стратегій. Позитивна психологія інтегрує емоційні, мотиваційні й соціальні складові, пропонує комплексні моделі, такі як концепція PERMA.

Спільною рисою усіх підходів є визнання багатовимірності ментального благополуччя та його зв'язку із самореалізацією, особистісним ростом, змістовним життям і якісними соціальними зв'язками. Водночас відмінності між школами обумовлюють різноманітність методів дослідження і практичних підходів до його підтримки та розвитку.

Отримані теоретичні узагальнення є важливою основою для подальших емпіричних досліджень ментального благополуччя ветеранів війни. Зокрема, перспективним напрямом є інтеграція різних теоретичних підходів для створення комплексних програм психосоціальної підтримки, які враховують індивідуальні та соціокультурні особливості ветеранів. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку ефективних інтервенцій, що сприятимуть підвищенню рівня ментального благополуччя ветеранів і полегшенню їх реінтеграції у мирне життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Конституція ВООЗ. URL: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
2. Данильченко Т. Особливості особистісного благополуччя військовослужбовців, що перебували в зоні АТО. *Український психологічний журнал*. Т. 2, № 14. С. 64–84.
3. Інженюс. Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій. InGenius. 2019. URL: <https://ingeniusua.org/articles/pshichne-zdorovya-veteraniv-stan-problemi-perspektivi>. Дата звернення: 02.06.2025.

4. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 124–129. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129> (дата звернення: 22.06.2025).
5. Коробка Л. Суб'єктивне благополуччя особистості в контексті адаптації до умов воєнного конфлікту. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. № 37 (40). С. 94–102.
6. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 2 (12). С. 109–114.
7. Муха Р. А. Особливості мотивації роботи в команді. *Проблеми системного підходу в економіці*. Т. 1, № 2017. С. 94–98.
8. Мащак С. О., Кучвара Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 6. С. 5–9. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1> (дата звернення: 22.06.2025).
9. Осьодло В. І. Вплив спорту та фізичної активності на психологічне благополуччя ветеранів бойових дій: систематичний огляд. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науковопрактичної конференції. Київ: НУОУ. 2017. С. 279–281. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : Акад., 2006. 224 с.
10. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. Harmondsworth, 1989. 356 p.
11. Crisp R. Aristotle on Greatness of Soul. *The Blackwell Guide to Aristotle's Nicomachean Ethics*. Oxford, UK, 2008. P. 158–178. DOI: <https://doi.org/10.1002/9780470776513.ch7> (date of access: 22.06.2025).
12. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York : Harper & Row, 1990. 303 p.
13. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, No. 3. P. 542–575. DOI: [10.1037/0033-2909.95.3.542](https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542).
14. Ellis A. Reason and emotion in psychotherapy. New York : Lyle Stuart, 1962.
15. Freud S. Civilization and Its Discontents. *Journal of Educational Sociology*. 1933. Vol. 6, no. 9. P. 568. DOI: <https://doi.org/10.2307/2961285> (date of access: 22.06.2025).
16. Georgescu, Michael F et al. "Psychological Resilience in U.S. Military Veterans: Results from the 2019–2020 National Health and Resilience in Veterans Study". *The Psychiatric quarterly* vol. 94,3 (2023): 449–466. doi:10.1007/s11126-023-10041 –
17. Jahoda M. Current Concepts of Positive Mental Health. *The American Journal of Nursing*. 1959. Vol. 59, no. 2. P. 263. DOI: <https://doi.org/10.2307/3417722> (date of access: 22.06.2025).
18. Posttraumatic Growth in U.S. Military Veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study / H. Kang et al. *Psychiatric Quarterly*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11126-023-10061-8> (date of access: 22.06.2025).
19. Keyes C. L. M. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43, no. 2. P. 207. DOI: <https://doi.org/10.2307/3090197> (date of access: 22.06.2025).
20. May R. Existence: A new dimension in psychiatry and psychology. Basic Books, 1958.
21. Peterson C., Seligman M. E. P. Character Strengths Before and After September 11. *Psychological Science*. 2003. Vol. 14, no. 4. P. 381–384. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-9280.24482> (date of access: 22.06.2025).
22. Rogers C. R. On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. 1967.
23. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, no. 6. P. 1069–1081. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069> (date of access: 22.06.2025).
24. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 5–14. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5> (date of access: 22.06.2025).
25. Frankl V. Man's Search for Meaning : An Introduction to Logotherapy: A Newly Revised and Enlarged Edition of From Death Camp to Existentialism. Washington Square Pr, 1968.