

[https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-34\(63\)-49-70](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-34(63)-49-70)

УДК 159.98:613.86-057.875]:355.01

Брюховецька Олександра Вікторівна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології

Навчально-наукового інституту права та психології

Національної академії внутрішніх справ.

Київ, Україна.



<https://orcid.org/0000-0002-4884-2878>
ciparisab011@gmail.com

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПОТРЕБА У ЗБЕРЕЖЕННІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Розкрито сутність ментального здоров'я як інтегральної характеристики особистості, що забезпечує психологічне благополуччя, здатність до ефективного функціонування та реалізації власного потенціалу. Проаналізовано основні методологічні підходи до розуміння ментального здоров'я, визначено його структурні компоненти та критерії. Особливу увагу приділено аналізу специфічних психологічних викликів, з якими стикаються здобувачі вищої освіти в умовах війни. Обґрунтовано, що студентська молодь є особливо вразливою категорією населення через багатфакторність стресового навантаження: до типових для студентського віку стресорів додаються екстремальні воєнні чинники. Детально охарактеризовано основні категорії викликів для ментального здоров'я студентів: безпосередня загроза життю та фізичній безпеці, травматичний досвід та його психологічні наслідки, вимушене переміщення та втрата стабільності, трансформація освітнього процесу та академічні виклики, руйнування соціальних зв'язків, економічні труднощі, невизначеність майбутнього та порушення життєвого планування. Окремо розглянуто специфічні виклики для студентів-психологів, які одночасно є суб'єктами впливу воєнного стресу та майбутніми фахівцями з надання психологічної допомоги. Обґрунтовано роль та відповідальність закладів вищої освіти як інституційних центрів психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни. Детально описано основні напрями діяльності закладів вищої освіти щодо збереження ментального здоров'я здобувачів освіти: створення психологічно безпечного освітнього середовища,

психологічна діагностика та моніторинг, індивідуальне психологічне консультування, групові форми психологічної роботи, психологічна просвіта та розвиток навичок самодопомоги, розвиток ресурсів та захисних факторів ментального здоров'я, інтеграція цифрових ресурсів підтримки, формування культури звернення за психологічною допомогою, особливі вимоги до підготовки майбутніх психологів.

Ключові слова: ментальне здоров'я; майбутні психологи; здобувачі вищої освіти; заклади вищої освіти; воєнний стан; психологічна підтримка; психологічна допомога; індивідуальне консультування; групова психологічна робота; психологічна просвіта; резильєнтність; психологічна стійкість; копінг-стратегії; емоційна регуляція; професійна підготовка; навички самопідтримки.

ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми / Statement of the problem. *Ментальне здоров'я* посідає центральне місце у забезпеченні гармонійного розвитку особистості та суспільства загалом. В умовах сучасних викликів, з якими зіткнулася Україна, питання збереження психологічного благополуччя громадян набуває критичного значення для майбутнього нації. Повномасштабна агресія росії проти України спричинила безпрецедентний вплив на психічне здоров'я населення, створивши умови для масштабної психологічної кризи, наслідки якої відчуватимуться протягом десятиліть.

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, унаслідок воєнних дій чверть населення України загрожує психічні розлади різного ступеня тяжкості. Міністерство охорони здоров'я України прогнозує, що близько 15 мільйонів осіб потребуватимуть психологічної підтримки, причому до 20 % із них матимуть потребу в медикаментозному лікуванні та спеціалізованій психіатричній і психотерапевтичній допомозі. Ці статистичні дані свідчать про масштабність проблеми та необхідність термінових системних заходів щодо збереження ментального здоров'я населення.

Особливо вразливою категорією в цих умовах є *здобувачі вищої освіти* – молоді люди, які перебувають на етапі інтенсивного особистісного та професійного становлення. Воєнний стан створює для студентської молоді *комплекс травмувальних чинників*: постійну загрозу життю, втрату близьких, руйнування звичного життєвого укладу, вимушене переміщення, розрив соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього. Ці фактори накладаються на типові для студентського віку стресори – академічне

навантаження, адаптацію до нового середовища, формування професійної ідентичності, що створює надмірне психологічне навантаження.

У цих складних обставинах заклади вищої освіти перетворюються не лише на осередки здобуття знань, але й на важливі центри психосоціальної підтримки студентської молоді. Освітнє середовище може стати простором відносної стабільності, передбачуваності та безпеки, де молоді люди мають можливість отримати кваліфіковану психологічну допомогу, соціальну підтримку та ресурси для подолання травматичного досвіду.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), *ментальне здоров'я* – це стан психологічного благополуччя, за якого людина здатна реалізовувати власний потенціал, ефективно справлятися з життєвими викликами, продуктивно працювати та робити внесок у розвиток суспільства [2]. Наразі спостерігається тривожна тенденція погіршення показників ментального здоров'я серед студентської молоді. Серед *характерних проявів психологічного неблагополуччя* фіксуються: зміни в емоційній сфері та поведінці (посилена тривожність, замкнутість, емоційна лабільність, агресивні реакції, апатія, ангедонія), розлади сну (інсомнія, нічні кошмари, порушення циклу сон-неспання), зміни харчової поведінки, когнітивні труднощі (зниження концентрації уваги, проблеми з пам'яттю, уповільнене мислення), соматичні скарги без органічної основи, а також значуще зниження академічної успішності та мотивації до навчання [3].

Таким чином, дослідження проблеми збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни є критично важливим як з наукової, так і з практичної точки зору. Розуміння специфіки психологічних викликів, з якими стикається студентська молодь, та визначення ефективних механізмів підтримки в умовах освітнього середовища дозволить розробити науково обґрунтовані підходи до збереження психологічного потенціалу молодого покоління – основи відбудови та розвитку України у повоєнний період.

Аналіз (основних) останніх досліджень і публікацій / Analysis of (major) recent research and publications. У психологічній науці різні аспекти ментального здоров'я вивчали М. Боришевський, О. Васильєва, Р. Винничук, О. Гришко, В. Кеннон, Т. Костева, Г. Ложкін, Г. Нікіфорова, Н. Павлик, В. Панок, О. Саннікова, Г. Сельє, Т. Титаренко, О. Ткачишина, В. Рибалка, В. Фурман та інші. Проблема ментального здоров'я в умовах війни стала предметом наукового вивчення таких українських дослідників як І. Власенко, І. Галецька, Н. Гончаренко, В. Зливков, І. Канюка, Л. Карамушка, А. Кічук, О. Кокун, В. Кохан, С. Кузікова, С. Луковська, С. Максименко, Т. Новак, О. Носков, О. Рева, О. Резван, Р. Сірко, О. Сиропятов, М. Фомич, О. Чабан, С. Шандрук, М. Ярошук тощо.

Особливості психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни з'ясовують Т. Дуткевич, О. Кокун, М. Литвинчук, А. Маковський, В. Панок, О. Савицька, М. Слюсаревський, С. Хоружий, Н. Чепелева та інші. На думку науковців, психологічна підтримка стає важливою, оскільки допомагає учасникам освітнього процесу зрозуміти свої емоції, подолати тривогу, стрес та адаптуватися до складних умов у реаліях війни і, як наслідок, зберегти ментальне здоров'я.

Узагальнюючи сучасні наукові тенденції щодо вивчення ментального здоров'я здобувачів вищої освіти як наукового феномену, необхідно наголосити на важливості використання комплексного підходу до дослідження цього явища

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета дослідження полягає у здійсненні теоретичного аналізу проблеми збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни через призму специфічних психологічних викликів та ролі закладів вищої освіти у наданні психологічної підтримки.

Ключові **завдання** дослідження:

1. Розкрити специфіку психологічних викликів та стресових чинників, що впливають на ментальне здоров'я студентської молоді в умовах воєнного стану.
2. Обґрунтувати роль закладів вищої освіти у збереженні та підтримці ментального здоров'я здобувачів освіти.
3. Визначити основні напрями діяльності освітніх закладів щодо формування психологічно безпечного освітнього середовища в умовах війни.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ / THEORETICAL FRAMEWORK

Комплексне розуміння *ментального здоров'я* вимагає розгляду цього феномену в контексті ширшої категорії «здоров'я». Аналіз наукової літератури свідчить про існування принаймні двох концептуальних підходів до трактування здоров'я. *Медичний підхід* визначає здоров'я через призму відсутності патологічних станів та захворювань. *Психологічний підхід* характеризує здоров'я як фундаментальну основу особистісного благополуччя, умову ефективного функціонування організму, успішної адаптації до динамічного зовнішнього середовища та повноцінної реалізації життєвого потенціалу людини. Всесвітня організація охорони здоров'я пропонує найбільш цілісне визначення, трактуючи *здоров'я* як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, що відображає багатовимірну природу цього феномену.

Українські науковці М. Боришевський, Л. Бурлачук, С. Васьківська, С. Максименко, К. Мілютіна, Е. Помиткін та інші розробили концепцію здоров'я як багаторівневої структури, обґрунтувавши взаємозв'язок і єдність психосоматичних, психологічних та соціально-психологічних аспектів, які комплексно впливають на стан особистості [6]. У науковому дискурсі сформувався синонімічний ряд понять – «здорова особистість», «зріла особистість», «гармонійна особистість», – ключовими характеристиками яких виступають психічне, психологічне, духовне та ментальне здоров'я.

Важливою тенденцією в розробленні проблематики ментального здоров'я є інтеграція міждисциплінарних наукових зусиль. Водночас існує понятійна колізія, пов'язана з ототожненням англomовних термінів «mental health» і «psychological health», які в науковій літературі часто перекладаються однаково. У законодавчих документах ВООЗ поняття «психічне здоров'я» та «ментальне здоров'я» розглядаються як тотожні й визначаються як стан благополуччя, за якого людина здатна реалізувати власний потенціал, ефективно справлятися зі звичайними життєвими стресорами, продуктивно працювати та робити значущий внесок у життя спільноти.

Визнаючи наявність взаємозв'язків між ментальним, психічним, психологічним і духовним здоров'ям, ми підтримуємо позицію науковців (Т. Костева, С. Максименко, Н. Павлик та ін.), які покладають в основу ментального здоров'я *ментальність особистості*. Ментальність розуміється як інтегральна духовна налаштованість людини на власне благополуччя та благополуччя оточення, що формує особливий спосіб сприйняття, мислення та емоційного реагування на життєві обставини [6], [10].

Отже, *ментальне здоров'я* – це стан психічного благополуччя та емоційного самопочуття особистості, що забезпечує її ефективне функціонування в різних сферах життєдіяльності та здатність до саморозвитку навіть в умовах значних викликів.

Наукові дослідження ментального здоров'я як у вітчизняній, так і в зарубіжній психологічній науці здійснюються в межах кількох провідних *методологічних підходів*:

1. *Психодинамічний підхід*, що базується на теорії психоаналізу З. Фрейда, розглядає психологічні проблеми та невротичні стани як наслідок незавершеності процесів психічного розвитку в ранньому онтогенезі. Цей підхід зосереджується на виявленні та вирішенні несвідомих конфліктів і внутрішніх протиріч особистості.

2. *Біологічний підхід* акцентує увагу на ролі генетичних, нейрохімічних та нейрофізіологічних факторів у формуванні ментального здоров'я. Він

досліджує біологічні підстави психічних станів, вивчаючи взаємозв'язок між функціонуванням нервової системи та психологічним благополуччям.

3. *Психологічний підхід* інтерпретує ментальне здоров'я як результат складної взаємодії особистості з навколишнім середовищем. У фокусі уваги цього підходу – вплив життєвих подій, стресових ситуацій, міжособистісних відносин та соціокультурного контексту на психічний стан людини [10].

Аналіз досліджень як західних (А. Елліс, А. Маслоу, Г. Олпорт, Ф. Перлз), так і вітчизняних (Н. Павлик, Е. Помиткін, А. Шевченко) учених дозволяє виокремити широкий спектр *критеріїв ментального здоров'я*, що охоплюють соціально-психологічну, індивідуально-психологічну та ціннісно-смыслову сфери особистості.

До найбільш значущих *критеріїв ментального здоров'я* належать:

1. *Позитивне самопочуття особистості*, що виражається у переживанні задоволення життям, здатності відчувати радість від повсякденної діяльності та ефективно долати стресові ситуації й життєві кризи.

2. *Психологічна гнучкість та адаптивність* Е. Помиткін здатність конструктивно реагувати на мінливі умови життя, ефективно вирішувати проблеми та встановлювати сприятливі міжособистісні взаємини.

3. *Емоційна регуляція та стійкість*, що забезпечує усвідомлене управління емоційно-вольовою сферою, здатність витримувати емоційні навантаження без деструктивних наслідків.

4. *Автономність та самовизначеність*, за якої особистість має чіткі ціннісні орієнтири, власні переконання та здатність приймати відповідальні рішення незалежно від зовнішнього тиску.

5. *Комунікативна компетентність* – здатність до ефективної взаємодії з оточенням, побудови та підтримки підтримувальних соціальних зв'язків.

6. *Потенціал до самореалізації та саморозвитку*, що виражається в прагненні до розкриття власних здібностей, формування та утвердження особистісної ідентичності.

Узагальнюючи погляди українських науковців (Р. Винничук, О. Завгородня, Т. Костєва, С. Максименко, Н. Павлик, О. Ткачишина, А. Шевченко), можна констатувати, що *ментальне здоров'я* виступає інтегральною характеристикою особистості, яка визначає загальне благополуччя та якість життя людини.

Воєнні умови створюють унікальний та надзвичайно складний контекст для функціонування та збереження *ментального здоров'я особистості*. В таких обставинах ментальне здоров'я набуває специфічних характеристик та вимагає додаткових ресурсів для підтримки. Ментальне здоров'я особистості в умовах війни включає такі *основні складові*:

- здатність справлятися з інтенсивними та хронічними стресами, пов'язаними з постійною загрозою життю та безпеці;
- спроможність налагоджувати та підтримувати соціальні зв'язки в умовах дестабілізації звичних форм спілкування та взаємодії;
- здатність зберігати продуктивність діяльності та робити внесок у функціонування організацій, громади та суспільства в екстремальних обставинах;
- можливість реалізовувати свої здібності та потенціал попри обмеження та виклики воєнного часу.

Негативний вплив на ментальне здоров'я в умовах війни чинять численні *деструктивні фактори*: надмірний та тривалий стрес, патологічна тривожність, депресивні стани, соціальна ізоляція, психологічні та фізичні травми, втрата близьких, руйнування життєвого укладу, невизначеність майбутнього.

Дослідження свідчать, що війна створює *комплекс специфічних чинників, що впливають на ментальне здоров'я*:

1) *Травматичний досвід*: військові події призводять до важких травм – як фізичних, так і психологічних. Це може спричиняти розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), гострих стресових реакцій та інших психічних порушень.

2) *Хронічний стрес*: постійна загроза життю, невизначеність, перманентний страх створюють умови для накопичення стресу як у військових, так і в цивільних осіб, що виснажує психологічні ресурси та знижує адаптивні можливості.

3) *Розрив соціальних зв'язків*: війна часто відокремлює людину від близьких, звичного соціального оточення, що викликає почуття самотності, відчуження, втрати опори та ідентичності.

4) *Дефіцит психологічної підтримки*: особи, які пережили воєнні події, часто не мають достатнього доступу до кваліфікованої психологічної допомоги для відновлення психічного здоров'я.

5) *Копінг-стратегії*: способи, які людина використовує для подолання стресу та травми, суттєво впливають на її ментальне здоров'я. Деструктивні копінг-механізми можуть посилювати психологічні проблеми [2], [3], [8], [10].

Отже, для забезпечення ментального здоров'я в умовах війни критично важливим є надання своєчасної та кваліфікованої *психологічної підтримки*, забезпечення доступу до ресурсів допомоги, розвиток адаптивних стратегій подолання стресу та створення підтримувального соціального середовища.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Представлене дослідження носить базовий науково-теоретичний характер і набуває особливої значущості в контексті унікальних психологічних проблем, що постали перед українським суспільством під час триваючої широкомасштабної агресії. Для досягнення поставленої мети та вирішення визначених завдань використано *комплекс теоретичних методів дослідження*, що дозволили здійснити всебічний аналіз проблеми збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни.

Теоретико-методологічний аналіз наукової літератури застосовувався для вивчення сучасних підходів до розуміння сутності ментального здоров'я, його структурних компонентів, критеріїв та факторів, що впливають на психологічне благополуччя особистості. *Порівняльний аналіз* використовувався для зіставлення різних теоретичних підходів до розуміння ментального здоров'я (психодинамічний, біологічний, психологічний), виявлення їхніх спільних та відмінних характеристик, визначення найбільш продуктивних концептуальних основ для вивчення проблеми в умовах воєнного стану. *Системний аналіз* дозволив розглянути ментальне здоров'я як складну багатокомпонентну систему, що включає когнітивний, емоційний, поведінковий та ціннісно-мотиваційний компоненти. *Структурно-функціональний аналіз* застосовувався для виявлення структурних компонентів ментального здоров'я особистості, визначення їхніх функцій та взаємозв'язків. *Метод узагальнення* використовувався для систематизації та інтеграції теоретичних положень, виявлених у процесі аналізу наукової літератури, формулювання загальних закономірностей та тенденцій, що характеризують вплив воєнних умов на ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти. *Метод систематизації* застосовувався для впорядкування інформації про специфічні виклики для ментального здоров'я здобувачів освіти, класифікації психологічних наслідків воєнного стресу, структурування напрямів діяльності закладів вищої освіти щодо підтримки психологічного благополуччя здобувачів освіти.

Комплексне застосування зазначених методів теоретичного дослідження забезпечило можливість всебічного аналізу проблеми ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах війни, виявлення специфічних психологічних викликів, з якими стикається студентська молодь, та обґрунтування ролі закладів вищої освіти у створенні системи психологічної підтримки.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS

Здобувачі вищої освіти становлять особливо вразливу категорію населення в умовах воєнного стану, оскільки перебувають на етапі інтенсивного особистісного та професійного становлення. Студентський вік характеризується вирішенням важливих вікових завдань: формуванням ідентичності, професійним самовизначенням, встановленням близьких стосунків, розвитком автономності від батьківської родини, побудовою життєвих перспектив. Війна створює додаткове критичне навантаження на ці вже складні процеси, породжуючи унікальний комплекс психологічних викликів [1], [8].

Специфіка впливу воєнних умов на ментальне здоров'я студентської молоді полягає в *багатофакторності стресового навантаження*: до типових для студентського віку стресорів (академічні вимоги, адаптація до нового середовища, необхідність самостійного прийняття рішень, формування професійної ідентичності, фінансові труднощі) додаються екстремальні воєнні чинники, що створює кумулятивний ефект та може призводити до виснаження психологічних ресурсів.

Проаналізуємо категорії цих специфічних психологічних викликів для здобувачів вищої освіти:

1. *Безпосередня загроза життю та фізичній безпеці.* Найбільш базовим та фундаментальним викликом для ментального здоров'я здобувачів освіти є постійна загроза життю та здоров'ю. Повітряні тривоги, ракетні обстріли, можливість артилерійських атак створюють стан хронічної гіпербдильності – підвищеної пильності та готовності до небезпеки. Здобувачі вищої освіти змушені регулярно переривати навчальну діяльність для переміщення до укриттів, що порушує концентрацію уваги, викликає втому та виснаження нервової системи. Немоżliвість планування навіть найближчого майбутнього через непередбачуваність воєнних подій створює стан невизначеності, що є одним із найпотужніших психологічних стресорів.

Для здобувачів вищої освіти, які проживають у прифронтових регіонах або регіонах з інтенсивними обстрілами, ця загроза є особливо відчутною. Постійне перебування в стані очікування небезпеки активізує стресову відповідь організму, що з часом призводить до виснаження адаптаційних механізмів.

2. *Травматичний досвід та його психологічні наслідки.* Значна частина студентської молоді безпосередньо зіткнулася з травматичними подіями: втратою близьких людей, свідченням насильства та руйнувань, переживанням особистої загрози життю. Такий досвід може призводити до

розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), симптоми якого включають нав'язливі спогади про травматичні події, флешбеки, уникнення ситуацій, що нагадують про травму, емоційне заціпеніння, підвищену збудливість та реактивність.

Для молодих людей, чия психіка ще формується, інтеграція травматичного досвіду є особливо складним завданням. Травма впливає не лише на емоційний стан, але й на когнітивні процеси, систему цінностей, базові уявлення про безпеку світу, довіру до інших людей та власну ідентичність. Руйнування базового почуття безпеки може призводити до глибокої екзистенційної кризи, переоцінки життєвих цілей та сенсу професійного навчання.

3. Вимушене переміщення та втрата стабільності. Мільйони українців, зокрема здобувачі освіти, були змушені покинути домівки через бойові дії. Внутрішнє переміщення супроводжується не лише фізичними труднощами, але й глибокими психологічними викликами. Втрата звичного середовища проживання, розрив соціальних зв'язків, необхідність адаптації до нового регіону чи навіть країни створюють додаткове стресове навантаження.

Для здобувачів вищої освіти вимушене переміщення часто означає зміну закладу освіти, перерву в навчанні, втрату академічних зв'язків та можливостей. Необхідність інтеграції в нове освітнє середовище, встановлення нових соціальних контактів, пристосування до інших вимог та стандартів навчання потребує значних психологічних ресурсів саме в той період, коли ці ресурси вже виснажені стресом від війни та переміщення.

4. Трансформація освітнього процесу та академічні виклики. Війна кардинально змінила умови здобуття вищої освіти. Перехід на дистанційний або змішаний формат навчання, необхідність навчатися в укриттях під час повітряних тривог, часті переривання занять створюють складності для засвоєння навчального матеріалу. Здобувачі вищої освіти змушені демонструвати значно вищий рівень самоорганізації та саморегуляції, ніж у мирний час, що не завжди відповідає їхнім актуальним можливостям в умовах стресу.

Когнітивні наслідки хронічного стресу – зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, уповільнення мисленнєвих процесів – безпосередньо впливають на академічну успішність. Здобувачі освіти часто повідомляють про труднощі в засвоєнні матеріалу, неможливість зосередитися на навчальних завданнях, зниження мотивації до навчання. Це, у свою чергу, може викликати почуття провини, зниження самооцінки, страх академічної неуспішності.

5. *Руйнування соціальних зв'язків та соціальна фрагментація.* Війна призвела до значного руйнування соціальних мереж підтримки. Друзі та однокурсники опинилися в різних регіонах України чи за кордоном, частина студентів мобілізована до лав ЗСУ, дехто загинув. Розрив цих зв'язків позбавляє молодих людей важливого джерела емоційної підтримки саме в той період, коли вона найбільш необхідна.

Студентський вік традиційно є періодом інтенсивного формування дружніх зв'язків, романтичних стосунків, професійних контактів. Війна обмежує ці можливості, що може призводити до почуття самотності, відчуження, соціальної ізоляції. Додатковим викликом є необхідність постійної емоційної підтримки близьких, які перебувають у важких умовах, що створює додаткове емоційне навантаження та може призводити до синдрому емоційного виснаження.

6. *Економічні труднощі та загроза фінансовій безпеці.* Економічні наслідки війни безпосередньо позначаються на матеріальному становищі студентських родин. Багато здобувачів освіти змушені поєднувати навчання з роботою, що значно збільшує загальне навантаження та залишає менше ресурсів для відновлення.

Фінансова нестабільність породжує додатковий стрес та тривогу щодо можливості продовження навчання, базових потреб (житло, харчування), майбутніх перспектив. Для деяких здобувачів освіти це означає необхідність прийняття рішення про переривання навчання, що негативно впливає на життєві плани та професійні перспективи.

7. *Невизначеність майбутнього та порушення життєвого планування.* Неможливість передбачити тривалість війни, майбутній стан країни, можливості працевлаштування за фахом створює стан екзистенційної невизначеності. Здобувачі вищої освіти, які традиційно перебувають на етапі активного планування майбутнього та побудови життєвих перспектив, позбавлені цієї можливості.

Сумніви щодо доцільності обраної професії, актуальності здобутих знань у післявоєнний період, можливості реалізації професійних планів викликають кризу професійної ідентичності, що може проявлятися в зниженні мотивації до навчання, переживанні безсенсовості освітніх зусиль, апатії щодо професійного майбутнього.

Водночас багато здобувачів освіти відчувають моральний тиск щодо необхідності робити внесок у перемогу та відбудову країни, що може створювати внутрішній конфлікт між потребою продовжувати навчання та бажанням займатися волонтерською діяльністю, приєднатися до оборони

країни. Це додає складності до процесу самовизначення та прийняття життєво важливих рішень [1], [7], [8].

8. *Специфічні виклики для студентів-психологів.* Окремої уваги заслуговують специфічні виклики для здобувачів освіти за спеціальністю «Психологія». Ці здобувачі вищої освіти стикаються з подвійним навантаженням: вони одночасно є як суб'єктами впливу воєнного стресу, так і майбутніми фахівцями, які мають надавати психологічну допомогу іншим.

Навчання в умовах війни вимагає від майбутніх психологів не лише засвоєння теоретичних знань, але й розвитку професійної стійкості, здатності працювати з важким травматичним матеріалом, вміння зберігати емоційні межі та запобігати вторинній травматизації. Водночас вони самі потребують психологічної підтримки та можливості опрацювання власного травматичного досвіду.

Майбутні психологи можуть відчувати підвищену відповідальність за необхідність бути готовими допомагати іншим, що створює додатковий тиск. Усвідомлення майбутнього професійного обов'язку працювати з наслідками війни може викликати тривогу щодо власної професійної компетентності та готовності до такої відповідальної роботи.

Описані виклики призводять до широкого спектра *психологічних наслідків*. Серед найбільш поширених *проявів порушень ментального здоров'я студентської молоді в умовах війни* можна виділити: *тривожні розлади* (генералізована тривожність, панічні атаки, фобічні реакції, соціальна тривожність, які виникають як відповідь на постійну загрозу та невизначеність); *депресивні стани* (пригнічений настрій, втрата інтересу до діяльності, що раніше приносила задоволення, ангедонія, почуття безперспективності, суїцидальні думки); *посттравматичний стресовий розлад* (нав'язливі спогади, флешбеки, уникнення тригерів, емоційне заціпеніння, гіперпильність, порушення сну); *соматичні прояви* (головні болі, розлади травлення, серцево-судинні симптоми, хронічна втома, м'язові болі без органічної основи); *когнітивні порушення* (труднощі концентрації уваги, погіршення пам'яті, уповільнення мислення, труднощі в прийнятті рішень); *поведінкові зміни* (соціальна ізоляція, уникнення діяльності, агресивні реакції, розвиток деструктивних копінг-стратегій (зловживання алкоголем, психоактивними речовинами); *екзистенційна криза* (втрата сенсу життя, переоцінка цінностей, криза ідентичності, відчуття безперспективності майбутнього) [2], [7], [8].

Таким чином, здобувачі освіти в умовах війни стикаються з унікальним за своєю складністю та багатофакторністю комплексом психологічних викликів, що створюють критичне навантаження на

ментальне здоров'я та вимагають системної, кваліфікованої психологічної підтримки з боку закладів вищої освіти.

В умовах воєнного стану заклади вищої освіти набувають нової, критично важливої функції – вони перетворюються на інституційні центри психологічної підтримки та збереження ментального здоров'я студентської молоді. Поряд із традиційною освітньою місією ЗВО мають взяти на себе відповідальність за створення безпечного, підтримувального середовища, яке не лише сприяє академічному розвитку, але й забезпечує психологічне благополуччя здобувачів освіти [4].

Зклади вищої освіти виступають тією соціальною інституцією, яка має можливість системно та цілеспрямовано впливати на збереження ментального здоров'я значної кількості молодих людей. На відміну від епізодичної допомоги, яку можуть надавати окремі спеціалісти чи волонтерські організації, ЗВО здатні створювати комплексну, багаторівневу систему психологічної підтримки, інтегровану в освітній процес.

Відповідальність закладів освіти полягає у формуванні освітнього середовища, яке не лише не завдає додаткової шкоди психологічному стану студентів, але й активно сприяє їхньому відновленню та розвитку резильєнтності – здатності конструктивно долати складні життєві обставини. В умовах війни освітній заклад може стати простором відносної стабільності, передбачуваності та безпеки, що має терапевтичний ефект для молодих людей, чие життя характеризується хаосом та невизначеністю.

Ефективна психологічна підтримка здобувачів освіти в умовах війни має базуватися на комплексі *фундаментальних принципів*, що забезпечують її якість та результативність:

Принцип науковості передбачає використання науково обґрунтованих методів психологічної допомоги, які довели свою ефективність у роботі з травмою та стресом. Застосування доказових практик (когнітивно-поведінкова терапія, EMDR, trauma-informed підходи) є критично важливим для забезпечення якості психологічної підтримки.

Принцип індивідуального підходу визнає унікальність досвіду кожного студента, різноманітність проявів психологічного стресу та індивідуальні особливості копінг-стратегій. Психологічна підтримка має враховувати особистісні характеристики, специфіку пережитого досвіду, наявні ресурси та потреби конкретної людини.

Принцип діяльнісного підходу орієнтує на розвиток активної позиції студента у процесі відновлення власного психологічного благополуччя. Замість пасивного отримання допомоги здобувачі освіти залучаються до

розвитку навичок саморегуляції, самопідтримки та конструктивного подолання складних емоційних станів.

Принцип конфіденційності гарантує захист особистої інформації, створює атмосферу довіри та безпеки, що є необхідною умовою для відкритого обговорення психологічних проблем та ефективної терапевтичної роботи.

Принцип гуманізації забезпечує повагу до особистості студента, визнання цінності його досвіду, безоціночне прийняття емоційних реакцій та створення атмосфери емпатії і підтримки.

Принцип системності передбачає створення цілісної, багаторівневої системи психологічної підтримки, яка охоплює різні аспекти життєдіяльності студентів та інтегрує зусилля всіх учасників освітнього процесу – психологів, викладачів, адміністрації, студентського самоврядування.

Дотримання цих принципів дозволяє створити *психологічно безпечне освітнє середовище*, яке сприяє не лише збереженню ментального здоров'я, але й успішному особистісному та професійному розвитку майбутніх фахівців навіть в екстремальних умовах воєнного часу.

Системна робота із збереження ментального здоров'я студентів має реалізовуватися через *комплекс взаємопов'язаних напрямів діяльності*:

1. *Створення психологічно безпечного освітнього середовища* що є базовою умовою збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти. Це передбачає адаптацію академічних вимог до реальних можливостей здобувачів освіти в умовах стресу, гнучкість у форматах та термінах виконання завдань, толерантність до зниження академічної продуктивності як природної реакції на надзвичайні обставини. Важливим є створення атмосфери емпатії, розуміння та прийняття в академічному співтоваристві.

2. *Психологічна діагностика та моніторинг* – своєчасне виявлення здобувачів вищої освіти, які перебувають у зоні психологічного ризику. Систематичний моніторинг психологічного стану здобувачів освіти дозволяє виявити ранні ознаки порушень ментального здоров'я та забезпечити своєчасну інтервенцію.

Психологічна діагностика може здійснюватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі, як безпосередньо (офлайн), так і дистанційно (онлайн). Використовується класичний психодіагностичний інструментарій: стандартизовані тести та опитувальники для виявлення рівня тривожності, депресії, стресу, симптомів ПТСР; структуровані інтерв'ю для глибшого

розуміння індивідуального досвіду; спостереження за поведінковими проявами та змінами в академічній успішності.

Результати діагностики дозволяють точно визначити характер психологічних труднощів та розробити індивідуалізований план психологічної допомоги, адаптований до специфічних потреб конкретного студента.

3. *Індивідуальне психологічне консультування* є одним із найбільш ефективних методів психологічної підтримки. В процесі індивідуальних консультацій здобувачі освіти мають можливість у безпечному конфіденційному просторі дослідити свої емоційні переживання, опрацювати травматичний досвід, розвинути розуміння власних реакцій на стресові обставини. Важливим напрямом індивідуальної роботи є розвиток навичок емоційної регуляції, стрес-менеджменту, усвідомленості (mindfulness), що підвищує психологічну стійкість та адаптивні можливості особистості.

Індивідуальне консультування враховує унікальний досвід кожного здобувача освіти, специфіку пережитих травматичних подій, особистісні особливості та наявні ресурси. Такий персоналізований підхід забезпечує максимальну ефективність психологічної допомоги.

4. *Групові форми психологічної роботи* – тренінги, семінари, терапевтичні групи, групи підтримки – мають особливу цінність в умовах війни, оскільки дозволяють подолати почуття соціальної ізоляції та нормалізувати переживання студентів. Розуміння того, що інші люди переживають подібні емоційні стани, знижує відчуття власної «ненормальності» та самотистигматизації. У груповому форматі здобувачі освіти можуть практикувати нові способи взаємодії, отримувати зворотний зв'язок від однолітків, розвивати навички активного слухання та емоційної підтримки інших, що паралельно зміцнює їхню власну психологічну стійкість.

Тематика групових занять може охоплювати широкий спектр питань: управління тривогою та стресом, розвиток емоційного інтелекту, комунікативні навички, техніки релаксації та саморегуляції, побудова життєвих перспектив в умовах невизначеності, профілактика емоційного вигорання. Для майбутніх психологів важливими є групи, присвячені розвитку професійної стійкості та профілактиці вторинної травматизації.

5. *Психологічна просвіта та розвиток навичок самопомоги*. Інформаційні заходи – лекції, вебінари, воркшопи – допомагають здобувачам освіти краще розуміти природу стресових реакцій, нормальні психологічні відповіді на травматичні події, ознаки порушень ментального здоров'я, які потребують професійної допомоги.

Психологічна просвіта спрямована на формування установки на турботу про власне ментальне здоров'я як природну та важливу складову

загального благополуччя. Здобувачі освіти отримують інформацію про доступні ресурси психологічної допомоги, способи звернення за підтримкою, можливості самодопомоги. Особлива увага приділяється розвитку практичних навичок самопідтримки та саморегуляції, навчанню конкретним технікам: дихальним вправам для зниження тривожності, методам прогресивної м'язової релаксації, техніками усвідомленості (mindfulness), когнітивним стратегіям роботи з тривожними думками, способам структурування часу та підтримки режиму дня.

6. *Розвиток ресурсів та захисних факторів ментального здоров'я*, спрямований на зміцнення захисних факторів психологічного благополуччя. Заклади освіти можуть сприяти формуванню у здобувачів освіти ресурсів, які підвищують стійкість до стресу та сприяють відновленню (підтримка фізичного здоров'я, розвиток психологічної гнучкості та адаптивності, підтримка позитивного мислення, творча самореалізація через арт-терапевтичні практики, розвиток смисложиттєвих орієнтацій, підтримка соціальних зв'язків).

7. *Інтеграція цифрових ресурсів психологічної підтримки* в умовах дистанційного та змішаного навчання. Заклади освіти можуть інформувати здобувачів освіти про якісні онлайн-платформи підтримки ментального здоров'я, телефони довіри, чат-боти психологічної підтримки, корисний контент у соціальних мережах (Facebook, Instagram, YouTube, Telegram, TikTok), застосунки для медитації та релаксації.

Важливо орієнтувати здобувачів освіти на перевірені, професійні ресурси та формувати критичне ставлення до психологічної інформації в інтернеті. Водночас цифрові інструменти не замінюють професійної психологічної допомоги, але можуть доповнювати її та робити підтримку більш доступною.

8. *Формування культури звернення за допомогою*, в якій звернення за психологічною допомогою розглядається як прояв відповідальності та турботи про себе, а не як ознака слабкості. Заклади вищої освіти можуть сприяти нормалізації розмов про ментальне здоров'я, відкритому обговоренню емоційних труднощів, заохоченню студентської молоді до своєчасного звернення за підтримкою до фахівців, близьких людей, друзів.

9. *Особливі вимоги до підготовки майбутніх психологів*. Для здобувачів освіти, які здобувають освіту за спеціальністю «Психологія», заклади вищої освіти мають забезпечити не лише підтримку їхнього власного ментального здоров'я, але й специфічну професійну підготовку до роботи в умовах масової психологічної травми.

Освітні програми мають включати поглиблене вивчення психології травми, кризової психології, методів психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях. Критично важливою є підготовка до профілактики професійного вигорання, вторинної травматизації, розвиток навичок професійної рефлексії та самопідтримки. Майбутні психологи мають навчитися встановлювати та підтримувати професійні межі, розпізнавати ознаки власного емоційного виснаження, використовувати супервізію та інтервізію як ресурс професійної підтримки.

Практична підготовка має включати супервізовану роботу з реальними випадками, можливість отримання зворотного зв'язку від досвідчених фахівців, простір для обговорення власних емоційних реакцій на важкий клієнтський матеріал. Заклади освіти можуть організовувати Балінтовські групи, інтервізійні групи для студентів-психологів, що допомагає розвивати професійну ідентичність та стійкість [3], [4], [5], [6], [7], [9].

Таким чином, заклади вищої освіти в умовах війни несуть особливу відповідальність за збереження ментального здоров'я студентської молоді. Системна, багаторівнева, науково обґрунтована психологічна підтримка, інтегрована в освітній процес та базована на принципах гуманізму, індивідуального підходу та конфіденційності, здатна не лише запобігти розвитку серйозних психологічних порушень, а й сприяти розвитку психологічної стійкості, адаптивності та особистісному зростанню майбутніх фахівців навіть в екстремальних умовах воєнного часу.

ВИСНОВКИ / CONCLUSIONS

Проведений теоретичний аналіз проблеми збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни дозволяє сформулювати наступні висновки:

Ментальне здоров'я є інтегральною характеристикою особистості, що визначає її психологічне благополуччя, здатність до ефективного функціонування в різних сферах життєдіяльності, конструктивного подолання стресових ситуацій та реалізації власного потенціалу. В умовах війни цей феномен набуває особливого значення, оскільки виступає критичним ресурсом для збереження психологічної стійкості особистості в екстремальних обставинах та основою для майбутнього відновлення суспільства.

Здобувачі вищої освіти становлять особливо вразливу категорію населення в умовах воєнного стану, оскільки перебувають на етапі інтенсивного особистісного та професійного становлення. Специфіка

психологічних викликів, з якими стикається студентська молодь, полягає в багатofакторності стресового навантаження: до типових для студентського віку стресорів додаються екстремальні воєнні чинники – безпосередня загроза життю, травматичний досвід, вимушене переміщення, руйнування соціальних зв'язків, трансформація освітнього процесу, економічні труднощі, екзистенційна невизначеність. Кумулятивний ефект цих чинників може призводити до широкого спектра порушень ментального здоров'я: тривожних розладів, депресивних станів, посттравматичного стресового розладу, когнітивних порушень, соматичних проявів, екзистенційної кризи.

Заклади вищої освіти в умовах війни виконують критично важливу функцію інституційних центрів психологічної підтримки студентської молоді. Їхня роль полягає не лише в забезпеченні академічної освіти, але й у створенні психологічно безпечного, підтримувального середовища, яке сприяє збереженню та відновленню ментального здоров'я здобувачів освіти.

Ефективна підтримка ментального здоров'я здобувачів вищої освіти вимагає реалізації комплексу взаємопов'язаних напрямів діяльності: створення психологічно безпечного освітнього середовища, систематичного моніторингу психологічного стану здобувачів освіти, надання індивідуального психологічного консультування та групових форм психологічної роботи, психологічної просвіти та розвитку навичок самодопомоги, зміцнення ресурсів та захисних факторів психологічного благополуччя, інтеграції цифрових ресурсів підтримки, формування культури звернення за психологічною допомогою. Для майбутніх психологів критично важливою є спеціалізована підготовка до роботи в умовах масової психологічної травми та профілактика професійного вигорання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі / Prospects for further research in this direction. Проведений теоретичний аналіз окреслює широке коло питань, які потребують подальшого наукового дослідження: емпіричне дослідження динаміки ментального здоров'я студентської молоді, що допоможе визначити критичні періоди, коли психологічна підтримка є найбільш необхідною, та оцінити довгострокові наслідки воєнної травми для покоління, що здобуває освіту в екстремальних умовах. Дослідження особливостей професійного становлення майбутніх психологів в умовах війни, вивчення як потенційних ризиків (вторинна травматизація, професійне вигорання), так і можливостей для розвитку особливих професійних якостей через

особистий досвід подолання складних обставин. Розробка та апробація спеціалізованих комплексних програм підтримки ментального здоров'я здобувачів вищої освіти, адаптованих до специфіки воєнних умов, різних спеціальностей, різних форм навчання.

Подальша розробка цих напрямів дослідження дозволить поглибити розуміння проблеми збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни та розробити науково обґрунтовані, ефективні стратегії психологічної підтримки студентської молоді – того покоління, яке має стати основою відновлення та розвитку України у післявоєнний період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

- [1] І. А. Власенко, В. В. Фурман, О. М. Рева, І. О. Канюка, *Психологічне здоров'я студентської молоді*. Вінниця, Україна : ТВОРИ, 2022.
- [2] І. І. Галецька, «Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки», *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, вип. 2(1), с. 49–58, 2012.
- [3] Л. М. Карамушка. *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати*. Київ, Україна : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022.
- [4] В. І. Лазаренко, «Психологічний супровід особистісного та професійного зростання майбутніх фахівців під час навчання в університеті», на *Всеукраїнському круглому столі Актуальні проблеми напрямів психологічної роботи в закладах вищої освіти*. Дніпро: ВВПЗ «ДГУ», 2021, с. 70–78.
- [5] *Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни* / В. Г. Панок та ін.; В. Г. Панка, Ред. Київ, Україна : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023.
- [6] С. Д. Максименко, О. Д. Гришко, *Психічний супровід і психічне здоров'я*. Київ, Україна : Вид-во Людмила, 2024, т. 2.
- [7] Т. В. Новак, М. В. Ярощук, «Психологічний супровід учасників освітнього процесу в реаліях війни в Україні», *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка*, № 17, с. 161–169, 2023. <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2023-17.20>
- [8] І. М. Періг, «Психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни: напрями підтримки і збереження», на *Міжнародній науково-практичній конф. Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти*. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023, с. 254–256.

- [9] *Психологічний супровід особистості в умовах війни* / С. Кузікова та ін. Київ.-Ніжин, Україна : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024.
- [10] О. Р. Ткачишина, «Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз», *Габітус*, вип. 53, с. 207–211, 2023.

Матеріал надійшов до редакції 14.10.2025 р.

MENTAL HEALTH OF HIGHER EDUCATION STUDENTS: THE NEED FOR PRESERVATION UNDER WARTIME CONDITIONS

Oleksandra Brukhovetska,

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor of the Department of Psychology Educational
and Scientific Institute of Law and Psychology
National Academy of Internal Affairs.
Kyiv, Ukraine.



<https://orcid.org/0000-0002-4884-2878>

ciparisab011@gmail.com

Abstract. The article provides a theoretical analysis of the problem of preserving the mental health of higher education students under martial law. The essence of mental health is revealed as an integral characteristic of personality that ensures psychological well-being, the ability to function effectively and realize one's potential. The main methodological approaches to understanding mental health are analyzed, and its structural components and criteria are defined. Particular attention is paid to the analysis of specific psychological challenges faced by higher education students during wartime. It is substantiated that student youth is a particularly vulnerable category of the population due to the multifactorial nature of stress load: extreme war-related factors are added to the typical stressors of student age. The main categories of challenges to students' mental health are characterized in detail: direct threat to life and physical safety, traumatic experience and its psychological consequences, forced displacement and loss of stability, transformation of the educational process and academic challenges, destruction of social connections, economic difficulties, uncertainty about the future and disruption of life planning. The specific challenges for psychology students, who are simultaneously subjects of war stress impact and future specialists in providing psychological assistance, are considered separately. The role and responsibility of higher education

institutions as institutional centers of psychological support for student youth during wartime is substantiated. The main directions of activity of higher education institutions regarding the preservation of students' mental health are described in detail: creating a psychologically safe educational environment, psychological diagnostics and monitoring, individual psychological counseling, group forms of psychological work, psychological education and development of self-help skills, development of resources and protective factors of mental health, integration of digital support resources, formation of a culture of seeking psychological help, special requirements for training future psychologists.

Keywords: mental health; future psychologists; higher education students; higher education institutions; martial law; psychological support; psychological assistance; individual counseling; group psychological work; psychological education; resilience; psychological resilience; coping strategies; emotional regulation; professional training; self-support skills.

ПЕРЕКЛАД, ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ / TRANSLATED AND TRANSLITERATED

- [1] I. A. Vlasenko, V. V. Furman, O. M. Reva, I. O. Kaniuka, *Psykhologichne zdorovia studentskoi molodi*. Vinnytsia, Ukraine: TVORY, 2022. (in Ukrainian).
- [2] I. I. Haletska, «Psykhologichne zdorovia yak problema natsionalnoi bezpeky», *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav. Seriiia psykhologichna*, vyp. 2(1), s. 49–58, 2012. (in Ukrainian).
- [3] L. M. Karamushka. *Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty*. Kyiv, Ukraine: Instytut psykhologhii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2022. (in Ukrainian).
- [4] V. I. Lazarenko, «Psykhologichnyi suprovid osobystisnoho ta profesiinoho zrostantia maibutnikh fakhivtsiv pid chas navchannia v universyteti», na *Vseukrainskomu kruhlomu stoli Aktualni problemy napriamiv psykhologichnoi roboty v zakladakh vyshchoi osvity*. Dnipro: VNPZ «DHU», 2021, s. 70–78. (in Ukrainian).
- [5] *Metodyky psykhologichnoho suprovodu uchasnykiv osvitnoho protsesu v umovakh viiny* / V. H. Panok ta in.; V. H. Panka, Red. Kyiv, Ukraine: UNMTs praktychnoi psykhologhii i sotsialnoi roboty, 2023. (in Ukrainian).

- [6] S. D. Maksymenko, O. D. Hryshko, *Psykhichniy suprovid i psykhichne zdorovia*. Kyiv, Ukraina : Vyd-vo Liudmyla, 2024, t. 2. (in Ukrainian).
- [7] T. V. Novak, M. V. Yaroshchuk, «Psykhologichnyi suprovid uchasnykiv osvithnoho protsesu v realiiakh viiny v Ukraini», *Naukovyi visnyk Kremenetskoï oblasnoï humanitarno-pedahohichnoï akademii imeni Tarasa Shevchenka*, № 17, s. 161–169, 2023. <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2023-17.20> (in Ukrainian).
- [8] I. M. Perih, «Psykhologichne zdorovia здобувачів вищої освіти в умовах війни: напрями підтримки і збереження», на Міжнародній науково-практичній конф. Аксиopsykhologichni vektory rozvytku suchasnoi osvity. Ternopil : TNPU im. V. Hnatiuka, 2023, s. 254–256. (in Ukrainian).
- [9] *Psykhologichnyi suprovid osobystosti v umovakh viiny* / S. Kuzikova ta in. Kyiv.-Nizhyn, Ukraina : Vydavets PP Lysenko M. M., 2024. (in Ukrainian).
- [10] O. R. Tkachyshyna, «Problema mentalnoho zdorovia v Ukraini: psykhologichnyi analiz», *Habitus*, vyp. 53, s. 207–211, 2023. (in Ukrainian).

Retrieved October 14, 2025
Reviewed October 31, 2025
Published November 26, 2025

отримано
рецензовано
опубліковано



This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

© Oleksandra Brukhovetska, 2025