

Юрій ЗАВАЛЕВСЬКИЙ,

orcid.org/0000-0003-1904-6642

доктор педагогічних наук, професор,

Перший заступник директора

Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»

(Київ, Україна) yriyzavalevsky@gmail.com

Таміла БЕРЕЖНА,

orcid.org/0000-0002-4626-6133

кандидат педагогічних наук, старший дослідник,

вчений секретар

Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»

(Київ, Україна) tamilaberezna@icloud.com

Олена БЛАШКОВА,

orcid.org/0000-0001-7511-043X

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри практичної психології

Міринопольського державного університету

(Київ, Україна) o.blashkova@ti.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті висвітлено сутність психологічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану. Проаналізовано державну ініціативу для реалізації Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Охарактеризовано завдання психологічної служби закладів вищої освіти як превенцію руйнівного впливу війни на психологічний та психічний стан здобувачів освіти. Визначено структуру психологічного здоров'я молоді.

Мета статті – охарактеризувати сутність психологічного здоров'я української молоді в умовах воєнного стану.

Процедура теоретико-методологічного дослідження. Методологія дослідження базується на сучасних положеннях педагогічної науки і відображає сутність психологічного здоров'я української молоді в умовах воєнного стану.

Дослідження здійснювалось із застосуванням загальнонаукових методів (вивчення, аналіз і узагальнення довідкової інформації, огляд науково-освітніх друкованих та он-лайн джерел), а також систематизації та узагальнення.

Наукова новизна: схарактеризовано сутність психологічного здоров'я української молоді в умовах воєнного стану.

Висновки. 1. Сутність психологічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану являє собою їх здатність справлятися з повсякденними стресами війни, налагоджувати стосунки з людьми, а в подальшому ефективно здійснювати свою професійну діяльність. 2. Налагоджено державну ініціативу для реалізації Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. 3. Значну роль в охороні та підтримці психологічного здоров'я громадян України відіграють профільні неурядові організації. 4. Важливим заходом можна вважати створення гарячих телефонних ліній з європейськими країнами, де перебувають українські біженці. 5. Завданням психологічної служби закладів вищої освіти є превенція руйнівного впливу війни на психологічний та психічний стан здобувачів освіти. 6. Структурні складові психологічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану: здатність справлятися з повсякденними стресами життя; здатність ефективно працювати на допомогу закладу освіти, громаді та суспільству; здатність налагоджувати стосунки з людьми; здатність реалізовувати свої здібності в умовах воєнного стану.

Ключові слова: психологічне здоров'я, молодь, здобувачі вищої освіти, структура психологічного здоров'я, психологічна служба.

Yurii ZAVALEVSKIY,

orcid.org/0000-0003-1904-6642

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor;

First Deputy Director

State Scientific Institution "Institute of Education Content Modernization"

(Kyiv, Ukraine) yriyzavalevsky@gmail.com

Tamila BEREZHNA,

orcid.org/0000-0002-4626-6133

Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Researcher;

Scientific Secretary

State Scientific Institution "Institute of Education Content Modernization"

(Kyiv, Ukraine) tamilaberezhna@icloud.com

Olena BLASHKOVA,

orcid.org/0000-0001-7511-043X

Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor at the Department of Practical Psychology

Mariupol State University

(Kyiv, Ukraine) o.blashkova@mu.edu.ua

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF UKRAINIAN YOUTH IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW

The article highlights the essence of the psychological health of youth in martial law. The state initiative for the implementation of the National Program of Mental Health and Psychosocial Support is analyzed. The tasks of the psychological service of higher education institutions are characterized as the prevention of the destructive impact of war on the psychological and mental state of students. The structure of the psychological health of youth is determined.

The purpose of the article is to characterize the essence of the psychological health of Ukrainian youth in martial law.

The procedure of theoretical and methodological research. The research methodology is based on modern provisions of pedagogical science and reflects the essence of the psychological health of Ukrainian youth in martial law.

The research was carried out using general scientific methods (study, analysis and generalization of reference information, review of scientific and educational printed and online sources), as well as systematization and generalization.

Scientific novelty: the essence of the psychological health of Ukrainian youth in martial law is characterized.

Conclusions. 1. The essence of the psychological health of young people in martial law is their ability to cope with the everyday stresses of war, establish relationships with people, and subsequently effectively carry out their professional activities. 2. A state initiative has been established to implement the National Program of Mental Health and Psychosocial Support. 3. Specialized non-governmental organizations play a significant role in protecting and supporting the psychological health of citizens of Ukraine. 4. An important measure can be considered the creation of hotlines with European countries where Ukrainian refugees are located. 5. The task of the psychological service of higher education institutions is to prevent the destructive impact of war on the psychological and mental state of students. 6. Structural components of the psychological health of young people in martial law: the ability to cope with everyday stresses of life; the ability to work effectively to help the educational institution, community and society; the ability to establish relationships with people; the ability to realize one's abilities in martial law.

Key words: psychological health, youth, higher education students, psychological health structure, psychological service.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сьогодні існує потреба висвітлювати діапазон проблем, з якими стикнулася система вищої освіти України через наслідки воєнного стану. Приділення уваги збереженню психологічного здоров'я, а часто й життя здобувачів вищої освіти в умовах війни актуальна проблема сьогодення.

Після початку повномасштабної збройної російської агресії ситуація у закладах вищої освіти України ускладнилася. Усі складові й чинники психологічного здоров'я української молоді

зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, імовірність стресів, афектів, через які молодь стає уразливою перед проблемами з психологічним здоров'ям (Психічне здоров'я, 2023).

Воєнний стан, запроваджений в Україні у зв'язку з російсько-українською війною прямо вплинув на три категорії представників системи вищої освіти: на викладачів, персонал ЗВО та здобувачів вищої освіти багатьох університетів. Онлайн-опитування здобувачів, викладачів та пер-

соналу українських ЗВО, які залишилися в Україні констатують, що «більшість (97,8%) респондентів відзначили погіршення свого психоемоційного стану зі скаргами на депресію (84,3%), виснаження (86,7%), самотність (51,8%), нервозність (84,4%) та гнів (76,9%)». Здобувачі вищої освіти різних спеціальностей більше, ніж персонал, повідомляли в опитуванні «про виснаження, почуття самотності, нервозності та гніву, а жінки частіше, ніж чоловіки, вказували на депресію, виснаження, самотність та нервозність» (Kurapov & Pavlenko & Drozdov & Bezliudna & Reznik & Isralowitz, 2022). Вітчизняні дослідники констатують, що більшість респондентів скаржаться на погіршення психоемоційного стану, мають вищий рівень страху, вигорання та почуття самотності та нижчий рівень стійкості, що зумовлює поширення дисгармоній психологічного здоров'я серед різних верств населення як дітей, так і молоді, й дорослих. Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя молоді людини. Хронічна втома, невротичність, емоційна невідновленість, депресія, роздратованість, агресивність, тривожність, відчуття спустошеності життя, втрата самовладання, слабовілля, виражений егоцентризм – усе це є проявами дисгармоній психологічного здоров'я, які постають причинами психологічних проблем наших співвітчизників. Все це зумовлює актуальність визначення й своєчасної профілактики дисгармоній психологічного здоров'я особистості молоді людини.

Недостатньо вивченими вважаємо дослідження впливу втрати психологічного здоров'я суттєво на якість життя молоді людини.

Аналіз основних досліджень і публікацій.

Актуальна проблема психологічного здоров'я стала предметом для наукових розвідок таких вчених як: V. Bezliudna, A. Drozdov, R. Isralowitz, A. Kurapov, V. Pavlenko, A. Reznik (2022) та ін. Вчені Л. Карамушка, М. Корольчук та ін. проаналізували сучасний стан як психічного, так й психологічного здоров'я. І. Бужина, С. Грищенко, І. Шапаренко досліджують в своїх наукових працях важливість психологічного здоров'я для здоров'язбереження здобувачів вищої освіти. Г. Костюк досліджував навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Проблему ментального здоров'я характеризують в своїх дослідженнях і зарубіжні вчені: K. Miller, R. Murthy, R. Lakshminarayana, A. Rasmussen та ін. (Miller & Rasmussen, 2010; Murthy & Lakshminarayana, 2006).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Потребують більш глибокого вивчення профілактики дисгармоній психологічного здоров'я.

Мета статті – охарактеризувати сутність психологічного здоров'я української молоді в умовах воєнного стану.

Процедура теоретико-методологічного дослідження. *Методологія дослідження* базується на сучасних положеннях педагогічної науки і відображає сутність психологічного здоров'я української молоді в умовах воєнного стану.

Дослідження здійснювалось із застосуванням загальнонаукових методів (вивчення, аналіз і узагальнення довідкової інформації, огляд науково-освітніх друкованих та он-лайн джерел), а також систематизації та узагальнення.

Наукова новизна: схарактеризовано сутність психологічного здоров'я української молоді в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя особистості. Хронічна втома, невротичність, емоційна невідновленість, депресія, роздратованість, агресивність, тривожність, відчуття спустошеності життя, втрата самовладання, слабовілля, виражений егоцентризм – усе це є проявами дисгармоній психологічного здоров'я, які постають причинами психологічних проблем молоді. Сьогодні вища університетська освіта України окрім змішаної форми навчання в умовах воєнного стану активно використовує дистанційну форму навчання. «Дистанційна форма навчання – форма організації навчального процесу у закладах освіти, яка забезпечує реалізацію дистанційного навчання та передбачає можливість отримання випускниками документів державного зразка про відповідний освітній або освітньо-кваліфікаційний рівень» (Про затвердження Положення про дистанційне навчання, 2013).

Вітчизняні вчені (С. Грищенко, І. Бужина, І. Шапаренко) вважають, що існує необхідність залучення в процес збереження психологічного здоров'я як здобувачів вищої освіти різних спеціальностей, так й викладачів вищої школи до використання новітніх інтерактивних платформ у закладах освіти (Грищенко & Бужина & Шапаренко, 2022: 15–22).

Серед переваг дистанційного навчання – гнучкий графік навчання, можливість поєднання роботи і навчання, можливість опанування додаткових компетенцій, курсів, хобі та підвищення мотивації до самонавчання у вищій школі. Зазначимо, що «поліпшення технічних, економічних, організаційних та психологічних умов праці науково-педагогічних працівників, забезпечення мотивації викладачів, надання їм матеріальних і нематеріальних стимулів до високоякісної про-

фесійної діяльності й професійного розвитку в умовах змішаного та дистанційного навчання» є важливим для нашого дослідження (Олешко & Ровнягін & Годз, 2021).

З початком повномасштабного вторгнення на територію України окупаційних військ, в умовах війни особливої ролі та значення набуває психологічна підтримка учасників освітнього процесу у вищій школі. На виконання положення статті 76 Закону України «Про освіту» № 2145-VIII від 5 вересня 2017 року (Про освіту, 2017), листом МОН № 1/8794-22 від 2 серпня 2022 року «Щодо діяльності психологічної служби в системі освіти у 2022/2023 навчальному році» констатовано, що «психологічна допомога та емоційна підтримка у закладі освіти має проводитись систематично і поетапно, саме тому важливим є питання підвищення компетентності педагогічних працівників у напрямі надання першої психологічної допомоги та оволодіння сучасними технологіями такої допомоги» (Щодо діяльності психологічної служби в системі освіти у 2022/2023 навчальному році, 2022). Вітчизняні науковці доводять, що головним завданням психологічної служби ЗВО повинна стати превенція руйнівного впливу війни на психологічний та психічний стан здобувачів та забезпечення безперешкодного доступу останніх до працівників психологічної служби. Заклади вищої освіти є базисом прогресивного розвитку країни. Повномасштабна війна спричинила непоправимі втрати соціального, економічного та культурного характеру, завдано нищівних руйнувань освітній інфраструктурі й порушено баланс реалізації прав та основоположних свобод молоді.

Поняття «психологічне здоров'я» є однією із відносно нових категорій сучасної психології. Існує розмежування сфери психічного й психологічного здоров'я особистості. Л. Карамушка з співавт. стверджує, що «психологічне здоров'я припускає духовне становлення особистості, повноту й багатство її внутрішнього світу на основі повноцінного й всебічного психічного розвитку» (Карамушка та ін., 2022). А відтак, психологічне здоров'я зумовлене оптимальним функціонуванням всіх психічних і психологічних підструктур молоді людини. Основу психологічного здоров'я становить повноцінний розвиток особистості на всіх етапах онтогенезу. Відсутність психологічного здоров'я, як констатує Л. Карамушка, не дозволяє молоді бути стійкішими, врівноваженішими й здатними протистояти негативним впливам (Карамушка, 2022). «Психологічне здоров'я» виявляється категорією набагато ширшою, ніж поняття «психічне здоров'я». Воно вміщує в себе й психосоматичне й

психічне здоров'я. Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування особистості в процесі життєдіяльності та узагальнювати досвід, отриманий у процесі життєдіяльності молоді людини (Костюк, 1989).

Отже, психологічне здоров'я – складне, ієрархічне, багаторівневе утворення, яке містить компоненти відповідно до кожної з підструктур особистості.

Серед основних критеріїв психологічного здоров'я М. Корольчук вважає критерій *психічної рівноваги* та адаптивні можливості: «Аномалія в психіці особистості найбільш яскраво заявляє про себе в проявах її дисгармонії, втраті рівноваги з соціальним оточенням, в порушенні процесів соціальної адаптації» (Корольчук, 2002: 11). Показниками психологічного здоров'я М. Корольчук (Корольчук, 2002) вважає такі: «оптимізм, урівноваженість, етичність (чесність, совісність, тактовність), впевненість у собі, вміння позбавлятися образ, працелюбність, незалежність, відповідальність, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль; емоційна стійкість (самовладання); зрілість почуттів; володіння негативними емоціями; вільний прояв почуттів; оптимальне самопочуття; духовність, пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси, істини), орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості; самоконтроль, воля, енергійність, активність та ін.» (Корольчук, 2002).

Необхідно комплексно підходити до оцінки психологічного здоров'я. Щодо *ознак* психологічного здоров'я молоді, то сучасні дослідники виділяють такі: спокій, доброзичливість, внутрішній мир, урівноваженість, емоційний та фізичний комфорт, гарний настрій у сполученні з добротою, відповідальністю, духовною осмисленістю свого життя й творчою реалізованістю. Психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я виступає духовно-сміслова саморегуляція особистості, яка зумовлює здатність управляти своїми емоціями і поведінкою.

Актуальними, на нашу думку, є запровадження методів та методик збереження психологічного здоров'я здобувачам вищої освіти, а також надання медико-валеологічних знань для підготовленості молоді до цього як в освітньому процесі, так й в позанавчальний час. В даному процесі важливими є й психосоціальні компетенції (життєві навички) здобувачів вищої освіти.

Серед закладів вищої освіти в умовах воєнного стану найбільших втрат як в матеріальному, так і в психологічному плані зазнали у Харківській, Донецькій, Чернігівській, Миколаївській, Херсон-

ській, Запорізькій областях (Освіта України в умовах воєнного стану, 2022: 163). Уникнення загрози життю та здоров'ю здобувачів вищої освіти має стати мінімальним в цей період. Це конституційний обов'язок держави – її завдання, визначене положенням статті 53 Конституції України (Конституція України, 1996; Губанова, 2023: 23–31).

Структурою психологічного здоров'я молоді в умовах війни (за Л. Карамушкою, 2022) є: «здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни; здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни; здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни; здатність реалізовувати свої здібності в умовах війни» (Карамушка, 2022; Карамушка, 2021). Натепер існують ряд громадських ініціатив надання психологічної підтримки населенню України загалом та молоді зокрема. У підтриманні психологічного здоров'я громадян важливий внесок належить профільним неурядовим організаціям як нашої держави так й зарубіжних країн. Зокрема, Національна психологічна асоціація (НПА) на початку червня 2022 р. запустила безоплатну гарячу лінію в Україні, яка працює у форматі аудіо- та відеодзвінків. Подібні гарячі лінії НПА створила у двадцяти європейських країнах за допомогою іноземних партнерів. Там працюють фахові психологи, які мають відповідний досвід та пройшли підготовку надання допомоги в ситуаціях кризи. Це важливо, оскільки не у всіх країнах українські біженці можуть отримати не лише фінансову й медичну, але й психологічну підтримку. Крім того, завдяки таким гарячим лініям українці за кордоном підтримують ментальний зв'язок з Батьківщиною (Підтримка ментального здоров'я в часи війни, 2023). В Україні наявні ще й інші платформи з безоплатної психологічної допомоги. Ними є такі: Цілодобова психологічна підтримка «Запорука», «Хаб стійкості»; Група психологічної підтримки «Разом»; Центр психологічної підтримки «ОбійМи»; Центр психологічного консультування «Open Doors», онлайн-платформа «Розкажи мені»; телеграм-канали «Психологічна підтримка», «Перемога» (останній – для осіб з 8 до 22 років); онлайн-програма «Бути батьками ангела»; Національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я «Lifeline Ukraine»; Реабілітаційний центр із надання безоплатної психологічної допомоги «Крок назустріч», Центр психологічної підтримки «RAZOM з тобою» почав діяти в Бучі. Усією країною працюють центри психологічної реабілітації та ін. (Підтримка ментального здоров'я в часи війни, 2023).

За твердженням одного з авторів дослідження «Вплив війни на психологічний стан громадян України. Аналіз емпіричних даних» аспіранта кафедри клінічної психології ТОВ «Київський інститут сучасної психології та психотерапії» Пилипа Духлія (Осадча, 2025) «показники психологічного стану впали сильно у всіх, найбільше падіння у цивільних осіб чоловічої статі». У дослідженні обґрунтовано, що «статистично значущі відмінності були виявлені залежно від сімейного стану, рівня освіти та звернення до психолога. Зокрема, неодружені та розлучені респонденти мали значно гірші показники психоемоційного стану, а також, в розрізі освіти, найгірше молоді із середньою освітою» (Осадча, 2025).

Воєнні дії в умовах воєнного стану, обстріли, робота або навчання в укритті, конфлікти з близькими – все це впливає на емоційний стан та є причинами для стресу. Часто стрес переростає у перманентне перенапруження. Стрес – це фізична та емоційна захисна реакція на зовнішні подразники. Уникнути цього стану в житті практично неможливо. «Американська психологічна асоціація характеризує хронічний стрес або перенапруження як фізичну та емоційну реакцію на переживання тривалої стресової ситуації, що найбільш болісно проходить для молоді» (Кречетова, 2025).

Саме тому важливим напрямом роботи в процесі збереження психологічного здоров'я молоді України є робота *центру стресостійкості*. Він відкрився у Києві на початку квітня 2023 р. Це перший в Україні Центр стресостійкості. Сьогодні в ньому працюють 15 психологів, які надають підтримку різним соціальним та професійним групам населення. «Фахівці Центру забезпечуватимуть психологічну підтримку працівників соціальної, комунальної, медичної та освітньої сфер, а також тих, хто надає публічні та адміністративні послуги, проводитиме сімейні та індивідуальні консультації. Підготовку фахівці Центру проходили в Ізраїлі за програмою Ізраїльської коаліції травми» (Israel Trauma Coalition)» (Підтримка ментального здоров'я в часи війни, 2023).

Вітчизняні психологи констатують, що зміцнення психічного здоров'я включає дії, які зміцнюють психологічне здоров'я. Вони можуть включати створення навколишнього середовища, підтримуючого психологічне здоров'я. А також ними зазначено що атмосфера, в якій забезпечені повага і захист основних громадянських, політичних, соціально-економічних і культурних прав, є основою психологічного здоров'я. Якщо безпека і свобода відсутні, то підтримувати високий рівень психічного здоров'я особливо молоді яка

навчається в закладах освіти непросто. Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася після початку повномасштабної війни Росії проти України. «Такі чинники, як участь у бойових діях або перебування в прифронтовій зоні з постійними ракетними та артилерійськими обстрілами, бомбовими ударами, перебування в окупації, значно підвищують уразливість нашої молоді до психосоціального стресу, сприяють поширенню психічних розладів, як-от депресія, тривога, постстресові розлади та ін.» (Підтримка ментального здоров'я в часи війни, 2023).

«За оцінками експертів, 40–50% населення потребуватимуть психологічної допомоги» (Зеленська, 2025). У певних групах населення кількість таких людей буде становити: «з-поміж військових та ветеранів – 1,8 млн; серед людей старшого віку – 7 млн; близько 4 млн – дітей та підлітків. Прогнозована потреба в допомозі з питань психічного здоров'я на первинній ланці медицини – 27 млн звернень» (У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я визначили пріоритетні проекти, 2024). Водночас близько 3–4 млн українців матимуть певний розлад психічного здоров'я – помірної або тяжкої форми (Підтримка ментального здоров'я в часи війни, 2023).

З початком агресії багаторазово збільшилася кількість тих, хто пережив травматичні події (причому в найекстремальнішій формі) і перебуває під загрозою виникнення ПТСР або інших психічних розладів. З плином війни їхня кількість зростатиме. Сьогодні знадобиться досить тривалий час та багато фахівців-психологів для психологічної реабілітації населення.

Держава приділяє велику увагу налагодженню ефективної системи охорони психологічного здоров'я населення. Упроваджувано ініціативу дружини Президента України О. Зеленської зі створення та реалізації Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки; на урядовому рівні створено відповідні координаційні та робочі органи. В рамках цієї ініціативи проведено широку кампанію із залучення іноземної допомоги.

Значну роль в охороні та підтримці психологічного здоров'я громадян України відіграють профільні неурядові організації. Важливим заходом можна вважати створення гарячих телефонних ліній з європейськими країнами, де перебувають українські біженці. Завдяки цьому наші співгромадяни за кордоном можуть отримати якісні та не ускладнені мовним бар'єром психологічні консультації, водночас підтримати духовний зв'язок з Батьківщиною (Підтримка ментального здоров'я в часи війни, 2023).

Психологічне здоров'я вітчизняної молоді в умовах воєнного стану являє собою їх здатність справлятися з повсякденними стресами війни, налагоджувати стосунки з людьми та реалізовувати свої здібності.

Висновки. 1. Сутність психологічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану являє собою їх здатність справлятися з повсякденними стресами війни, налагоджувати стосунки з людьми, а в подальшому ефективно здійснювати свою професійну діяльність. 2. Налагоджено державну ініціативу для реалізації Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. 3. Значну роль в охороні та підтримці психологічного здоров'я громадян України відіграють профільні неурядові організації. 4. Важливим заходом можна вважати створення гарячих телефонних ліній з європейськими країнами, де перебувають українські біженці. 5. Завданням психологічної служби закладів вищої освіти повинна стати превенція руйнівного впливу війни на психологічний та психічний стан здобувачів та забезпечення безперешкодного доступу останніх до працівників психологічної служби. 6. Структурою психологічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану є такі: здатність справлятися з повсякденними стресами життя; здатність ефективно працювати на допомогу закладу освіти, громаді та суспільству; здатність налагоджувати стосунки з людьми; здатність реалізовувати свої здібності в умовах воєнного стану.

Подальшими перспективами наукових розвідок вважаємо впровадження здоров'яформуючих технологій для підтримки психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грищенко С.В., Бужина І.В., Шапаренко І.Є. Проблема об'єктивного оцінювання в процесі використання здоров'язбережувальних технологій у вищій школі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Чернігів: ЧНПУ, 2022. Вип. 17(173). С. 15–22.
2. Губанова Т.О. Функціонування закладів вищої освіти в умовах воєнного стану: сучасний стан та перспективи. *Київський юридичний журнал*. 2023. Вип. 3. С. 23–31.
3. Зеленська О. Про програму ментального здоров'я: Виявилось, що «сильні не ходять до психологів». 2025. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3703135-zelenska-pro-programu-m>.
4. Карамушка Л. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*. 2021. № 7(5). С. 26–37. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2.7.5.3>.

5. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
6. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В., Івкін В., Ковальчук О. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Вип. 1 (25). С. 62–74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>.
7. Конституція України: Закон України від 28.06.1996 № 254к/96-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#Text>.
8. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ: Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
9. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. / Ред. Л.М. Проколієнко. Уклад. В.В. Андрієвська, Г.О. Балл, О.Т. Губко, О.В. Проскура. Київ: Рад. шк., 1989. 608 с.
10. Кречетова Д. 9 ознак, що стрес підриває ваше фізичне здоров'я. 1.01.2025. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/yak-zrozumiti-shcho-stres-pidrivaye-zdorov-ya-9-oznak-305685/>.
11. Олешко А.А., Ровняхін О.В., Годз В.Р. Вдосконалення дистанційного навчання у вищій освіті в умовах пандемічних обмежень. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. Електронний журнал. 2021. URL: http://www.dyu.nauka.com.ua/pdf/1_2021/5.pdf.
12. Осадча Я. Найгірший психологічний стан фіксують в українців за кордоном та у цивільних чоловіків – дослідження. 21.03.2025. URL: https://lb.ua/health/2025/03/21/666881_naygirshiy_psihologichniy_stan.html?utm_medium=referral&utm_source=idealmedia&utm_campaign=lb.ua&utm_term=1297732&utm_content=11529592.
13. Освіта України в умовах воєнного стану. Інформаційно-аналітичний збірник. (Міністерство освіти і науки України). Київ, 2022. 358 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2022/Mizhn.serpnp.ped.nauk-prakt.konferentsiya/Inform-analitic.zbirn-Osvita.Ukrayiny.v.umovakh.voyennoho.stanu.22.08.2022.pdf>.
14. Підтримка ментального здоров'я в часі війни. 2023. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>.
15. Про затвердження Положення про дистанційне навчання: Наказ МОН України від 25.04.13 року № 466. URL: https://osvita.ua/legislation/Dist_osv/2999/.
16. Про освіту: Закон України № 2145-VIII від 5 вересня 2017 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#top>.
17. Психічне здоров'я. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F.
18. У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я визначили пріоритетні проекти. 2024. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3695613-u-mezah-vseukrainskoi-p>.
19. Щодо діяльності психологічної служби в системі освіти у 2022/2023 навчальному році: Лист Міністерства Освіти і науки України № 1/8794-22 від 2 серпня 2022 року. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-diyalnosti-psihologichnoyi-sluzhbi-u-sistemi-osviti-v-2022/2023-navchalnomu-roci/>.
20. Kurapov Anton, Pavlenko Valentyna, Drozdov Alexander, Bezliudna Valentyna, Reznik Alexander & Isralowitz Richard. Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. 2022. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>.
21. Miller K.E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science and Medicine*. 2010. № 70. Pp. 7–16. DOI: 10.1016/j.socscimed.2009.09.029.
22. Murthy R.S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. № 5(1). Pp. 25–30.

REFERENCES

1. Hryshchenko S.V., Buzhyna I.V., Shaparenko I.Ie. (2022). Problema obiektyvnoho otsiniuvannia v protsesi vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii u vyshchii shkoli. [The problem of objective assessment in the process of using health-saving technologies in higher education]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka*. Seriya: Pedahohichni nauky. [Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T.H. Shevchenko. Series: Pedagogical Sciences]. Chernihiv: ChNPU. 17(173). 15–22 [in Ukrainian].
2. Hubanova T.O. (2023). Funktsionuvannia zakladiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu: suchasnyi stan ta perspektyvy. [Functioning of higher education institutions under martial law: current state and prospects]. *Kyivskyi yurydychnyi zhurnal*. [Kyiv Legal Journal]. 3. 23–31 [in Ukrainian].
3. Zelenska O. Pro prohramu mentalnoho zdorovia: Vyivaylosia, shcho «sylni ne khodiat do psykhologiv». (2025). [About the mental health program: It turned out that «strong people don't go to psychologists»]. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3703135-zelenska-pro-programu-m> (data zvernennia: 11.01.2025) [in Ukrainian].
4. Karamushka L. (2021). Psykhichne zdorovia: sutnist, osnovni determinanty, stratehii ta prohramy zabezpechennia. [Mental health: essence, main determinants, strategies and programs for provision]. *Psychological Journal*. 7(5). 26–37. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2.7.5.3> (data zvernennia: 11.01.2025) [in Ukrainian].
5. Karamushka L.M. (2022). Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty [Mental health of an individual during war: how to preserve and support it]: metod. rekomendatsii. [methodological recommendations]. Kyiv: Instytut psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 52 [in Ukrainian].
6. Karamushka L., Kredentser O., Tereshchenko K., Lahodzinska V., Ivkin V., Kovalchuk O. (2022). Osoblyvosti psykhichnoho zdorovia personalu osvitynikh ta naukovykh orhanizatsii v umovakh viiny. [Peculiarities of mental health

of personnel of educational and scientific organizations in war conditions]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*. [Organizational psychology. Economic psychology]. 1 (25). 62–74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7> (data zvernennia: 11.01.2025) [in Ukrainian].

7. Konstytutsiia Ukrainy: [Constitution of Ukraine] (1996): Zakon Ukrainy [Law of Ukraine] vid 28.06.1996 № 254k/96-VR. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254k/96-vp#Text> (data zvernennia: 11.01.2025) [in Ukrainian].

8. Korolchuk M.S. (2002). Psykholohichne zabezpechennia psikhichnoho i fizychnoho zdorovia. [Psychological support for mental and physical health]. Kyiv: Firma «Inkos». 272 [in Ukrainian].

9. Kostiuk H.S. (1989). Navchalno-vykhovnyi protses i psikhichniy rozvytok osobystosti. [Educational process and mental development of the individual]. / Red. L.M. Prokoliienko. Uklad. V.V. Andriievskaya, H.O. Ball, O.T. Hubko, O.V. Proskura. Kyiv: Rad. shk. 608 [in Ukrainian].

10. Krechetova D. (2025). 9 oznak, shcho stres pidryvaie vashe fizychno zdorovia. [9 signs that stress is destroying your physical health]. 1.01.2025. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/yak-zrozumiti-shcho-stres-pidrivaye-zdorov-ya-9-oznak-305685/> (data zvernennia: 11.01.2025) [in Ukrainian].

11. Oleshko A.A., Rovniachin O.V., Hodz V.R. (2021). Udoshkonalennia dystantsiinoho navchannia u vyshchii osviti v umovakh pandemichnykh obmezhen. [Improving distance learning in higher education under pandemic restrictions]. *Derzhavne upravlinnia: udoshkonalennia ta rozvytok. Elektronnyi zhurnal*. [Public Administration: Improvement and Development. Electronic Journal]. URL: http://www.dy.nayka.com.ua/pdf/1_2021/5.pdf (data zvernennia: 11.01.2025) [in Ukrainian].

12. Osadcha Ya. (2025). Naihirshyi psykholohichnyi stan fiksuiet v ukrainsiv za kordonom ta u tsyvilnykh cholovikiv – doslidzhennia. [The worst psychological state is recorded among Ukrainians abroad and civilian men – study]. 21.03.2025. URL: https://lb.ua/health/2025/03/21/666881_naygirshiy_psihologichniy_stan.html?utm_medium=referral&utm_source=idealmidia&utm_campaign=lb.ua&utm_term=1297732&utm_content=11529592 (data zvernennia: 11.01.2025) [in Ukrainian].

13. Osvita Ukrainy v umovakh voiennoho stanu. Informatsiino-analitychnyi zbirnyk. (2022). [Education in Ukraine under martial law. Information and analytical collection. Ministry of Education and Science of Ukraine]. Kyiv. 358. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2022/Mizhn.serp.nauk.prakt.konferentsiya/Inform-analityc.zbirn-Osvita.Ukrayiny.v.umovakh.voyennoho.stanu.22.08.2022.pdf> (data zvernennia: 12.01.2025) [in Ukrainian].

14. Pidtrymka mentalnoho zdorovia v chasy viiny. (2023). [Supporting mental health in times of war]. 2023. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viiny> (data zvernennia: 11.01.2025) [in Ukrainian].

15. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro dystantsiine navchannia (2013): Nakaz MON Ukrainy vid 25.04.13 r. № 466. [On approval of the Regulations on distance learning]: [Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 04/25/13 No. 466]. URL: https://osvita.ua/legislation/Dist_osv/2999/ (data zvernennia 08.01.2025) [in Ukrainian].

16. Pro osvitu (2017): Zakon Ukrainy № 2145-VIII vid 5 veresnia 2017 roku. (2017). [On Education]: [Law of Ukraine No. 2145-VIII of September 5, 2017]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#top> (data zvernennia: 11.01.2025) [in Ukrainian].

17. Psikhichne zdorovia. (2023). [Mental health]. (2023). URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F (data zvernennia: 11.01.2025) [in Ukrainian].

18. U mezhakh Vseukrainskoi prohramy mentalnoho zdorovia vyznachyly priorytetni proiekty. (2024). [Priority projects have been identified within the framework of the All-Ukrainian Mental Health Program]. (2024). URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3695613-u-mezah-vseukrainskoi-p> (data zvernennia: 11.01.2025) [in Ukrainian].

19. Shchodo diialnosti psykholohichnoi sluzhby v systemi osvity u 2022/2023 navchalnomu rotsi (2022): Lyst Ministerstva osvity i nauky Ukrainy № 1/8794-22 vid 2 serpnia 2022 roku. [Regarding the activities of the psychological service in the education system in the 2022/2023 academic year]: [Letter of the Ministry of Education and Science of Ukraine No. 1/8794-22 dated August 2, 2022]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-diyalnosti-psihologichnoyi-sluzhbi-u-sistemi-osviti-v-2022/2023-navchalnomu-roci> (data zvernennia: 11.01.2025) [in Ukrainian].

20. Kurapov Anton, Pavlenko Valentyna, Drozdov Alexander, Bezliudna Valentyna, Reznik Alexander & Isralowitz Richard. (2022). Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>

21. Miller K.E., Rasmussen A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science and Medicine*. 70. 7–16. DOI: 10.1016/j.socscimed.2009.09.029

22. Murthy R.S., Lakshminarayana R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 5(1). 25–30