

ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ: МОЖЛИВОСТІ ЗВО

Олійник О. М.

кандидат юридичних наук, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики викладання
суспільно-правових дисциплін

Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди
ORCID ID: 0000-0001-8382-9751

Солошенко О. М.

кандидат історичних наук,
доцент кафедри теорії і методики викладання
суспільно-правових дисциплін

Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди
ORCID ID: 0000-0003-2877-0237

У статті зроблено спробу теоретичного обґрунтування та визначення практичних шляхів діяльності закладів вищої освіти (ЗВО) щодо підтримки та зміцнення ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного стану. Автори доводять, що у складних обставинах війни ЗВО виходять за межі суто освітньої діяльності, перетворюючись на важливі центри психосоціальної підтримки та формування життєстійкості майбутніх фахівців. З'ясовано, що ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти залежить від багатьох чинників: місця проживання, рівня небезпеки та загрози для життя чи здоров'я, адаптації до нових умов, зміни соціальної ролі, мовного чи освітнього середовища, інформаційного перевантаження тощо. За травмуючих обставин посилюються тривожність, відчуття самотності, розвиваються стрес, апатія, емоційне вигорання та інші стани, які погіршують ментальне здоров'я студентів. ЗВО зобов'язані забезпечити комплексну підтримку студентам, яка включає: систему психологічного супроводу на базі ЗВО, зокрема в межах роботи відповідних підрозділів і служб; розвиток просвітницького вектору та цифрової інформованості (організація та проведення конференцій, семінарів, флешмобів, марафонів, мобільні додатки, онлайн-консультування); залучення студентів до соціальних проєктів та програм; формування навичок життєстійкості та критичного мислення (розвивати навички самопомоги для самостійної регуляції емоційного стану); мотивацію до ведення здорового способу життя; розвиток наукового складника, створення мультидисциплінарних команд для більш ефективної реалізації освітніх програм, орієнтованих на підтримку ментального здоров'я тощо.

У висновках автори наголошують, що підтримка психічного стану в період війни передбачає комплексний та системний підхід із залученням усіх учасників освітнього процесу на шляху створення сприятливого, емоційно врівноваженого та безпечного середовища.

Ключові слова: ментальне здоров'я, психічне здоров'я, здобувачі вищої освіти, воєнний час, заклади вищої освіти, психологічний супровід.

Oliinyk O. M., Soloshenko O. M. Supporting students' mental health during martial law: opportunities of higher education institutions

The article attempts to theoretically substantiate and identify practical strategies for the activities of higher education institutions (HEIs) aimed at supporting and strengthening students' mental health during martial law. The authors argue that, in the difficult circumstances of war, HEIs go beyond purely educational activities, becoming vital centers for psychosocial support and the development of resilience among future specialists. It was established that the mental health of higher education students depends on numerous factors: place of residence, level of danger and threats to life or health, adaptation to new conditions, changes in social roles, linguistic or educational environments, information overload, etc. Under traumatic circumstances, anxiety and feelings of loneliness intensify, while stress, apathy, emotional burnout, and other states that impair students' mental health develop.

HEIs are obliged to provide comprehensive support to students, which includes: a system of psychological support based at the institution, particularly within the framework of relevant departments and services;

the development of an educational vector and digital awareness (organizing and conducting conferences, seminars, flash mobs, marathons, mobile applications, online counseling); engaging students in social projects and programs; building resilience and critical thinking skills (developing self-help skills for independent emotional regulation); motivating a healthy lifestyle; and developing a scientific component, including the creation of multidisciplinary teams for more effective implementation of educational programs focused on mental health support.

In the conclusions, the authors emphasize that supporting mental well-being during wartime requires a comprehensive, systematic approach that involves all participants in the educational process to create a favorable, emotionally balanced, and safe environment.

Keywords: *mental health, psychological well-being, higher education students, wartime, higher education institutions, psychological support.*

Вступ. Сучасні реалії воєнного стану в Україні, отриманий травматичний досвід, психоемоційні переживання трансформують життя людини, змінюють стан її фізичного та ментального здоров'я. Одне з першочергових завдань воєнного часу – це підтримка і збереження ментального здоров'я, яке залежить від багатьох чинників, як-от: здоровий спосіб життя, дотримання режиму рухової активності, харчування, усунення шкідливих звичок тощо. Позитивно налаштовані здобувачі освіти, які мають чіткі цілі в житті і не схильні навантажувати постійно себе сумнівами, невпевненістю, поганими передчуттями та песимізмом, мають хороші перспективи для збереження власного як фізичного, так психічного здоров'я [10, с. 272–273]. У складних обставинах воєнного часу заклади вищої освіти (ЗВО) розширюють свої функції, стаючи центрами психосоціальної підтримки та розвитку життєстійкості студентів.

МОН України в березні 2023 р. прийняло «Стратегію забезпечення психічного здоров'я в сфері освіти на всіх рівнях». Метою даної ініціативи є впровадження дієвих механізмів ментального захисту в освітній простір на кожному його рівні. Основна увага зосереджена на формуванні стресостійкості всіх учасників навчального процесу. Реалізація стратегії передбачає розвиток конкретних компетентностей: здатності зберігати стресостійкість, адаптації до кризових ситуацій, застосування методів першої психологічної допомоги, вдосконалення життєвих навичок, які забезпечують гнучкість і витривалість у складних обставинах [16]. Визначення дієвих шляхів та розширення перспектив підтримки є фундаментальною умовою не лише

для успішного опанування фахових компетентностей, а й для збереження людського та інтелектуального капіталу нації у довгостроковій перспективі.

Тому вивчення особливостей стану ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни в останні роки постійно знаходиться у центрі уваги науковців. Комплексний аналіз теоретико-методологічних підходів, структурних компонентів та чинників ментального здоров'я молоді, зокрема її емоційної стабільності в екстремальних умовах, представлений у фундаментальних працях А. Курової [9]. Автори О. Брюховецька [2], К. Кривошей [8], М. Полив'яна, Н. Степанова, Ю. Ячник [15] не лише доводять важливість збереження психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного стану, а й пропонують дієві шляхи та підходи до його покращення. Вектор наукового пошуку, спрямований на виявлення та аналіз психологічної резильєнтності та соціальної адаптації здобувачів освіти у воєнний час представлений значним масивом досліджень. Так, І. Рогаль, В. Столярик, А. Чхань, В. Шкондя аналізують позитивний вплив на ментальне здоров'я студентів фізичних навантажень [17]; С. Гозак, О. Єлізарова, Т. Станкевич та ін. обґрунтовують взаємозв'язок ментального здоров'я і самопочуття та доводять важливість дотримання режиму дня здобувачами освіти [3; 4]. Окремий напрям досліджень, представлений у працях Л. Мороз, О. Сафіна [11], О. Коновалової, С. Бикова [7] і присвячений методології формування стресостійкості у студентської молоді. Важливий складник забезпечення ментального здоров'я здобувачів вищої освіти – це психологічний супро-

від, особливостям та складникам якого присвячено роботи Л. Пляка, О. Герасименко [14]. У працях Н. Макогончука, Н. Голярдик, О. Гевко [10], Д. Білика, І. Мельничука, І. Павлова [1] обґрунтовано зростаючу роль ЗВО щодо мотивації відповідального, свідомого та ціннісного ставлення здобувачів до свого ментального здоров'я.

Отже, у сучасному науковому дискурсі представлено широке коло досліджень ментального здоров'я, у яких акцентується увага на особливостях психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Проте залишаються питання, які потребують більш ґрунтовного, комплексного та всебічного вивчення, зокрема ключові напрями діяльності ЗВО щодо збереження ментального благополуччя здобувачів освіти в умовах сучасних викликів.

Мета статті – теоретичне обґрунтування та визначення практичних шляхів діяльності закладів вищої освіти щодо підтримки та зміцнення ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного стану.

Методи та методики дослідження. Методологічну основу дослідження становить комплекс взаємопов'язаних наукових методів: теоретичних (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація) – для з'ясування стану вивченості проблеми та уточнення понятійно-категоріального апарату; системно-структурного аналізу – для визначення функціональних напрямів діяльності ЗВО; прогностичного методу – для обґрунтування перспективних шляхів удосконалення системи підтримки ментального здоров'я студентів.

Результати. Війна створює комплекс специфічних чинників, які впливають на ментальне здоров'я: психотравмуючий досвід (екстремальні події воєнного характеру зумовлюють виникнення глибоких фізичних та психологічних травм); хронічний стрес (постійна загроза життю та невизначеність сприяють накопиченню стресу); розрив соціальних зв'язків (воєнні дії спричиняють втрату ідентичності та зміни життєдіяльності, викликають почуття соціальної ізоляції, самотності); дефіцит психологічної підтримки (обмежений доступ до висококваліфікованої професійної допомоги, що стає бар'єром на шляху

до повноцінної психологічної реабілітації); копінг-стратегії (індивідуальні техніки опанування стресових та травматичних ситуацій) [2, с. 55]. Для забезпечення ментального здоров'я в умовах воєнної ситуації важливим є своєчасне надання кваліфікованої психологічної допомоги, забезпечення доступу до інформаційних ресурсів, розвиток адаптивних стратегій подолання стресу та створення підтримуючого соціального середовища.

Саме заклади освіти мають визначальний вплив на збереження та відновлення ментального ресурсу особистості, зокрема його психологічного аспекту. Для здобувачів вищої освіти, крім травмуючих чинників воєнного часу, на погіршення стану їхнього ментального здоров'я можуть впливати і зміни освітнього середовища: дистанційна форма навчання, обмежений доступ до навчальних матеріалів та технологій, інші можливості взаємодії з викладачами, зміни ритму навчання тощо [8, с. 60]. Подолання адаптаційних викликів нових умов у трансформованому освітньому просторі постає ще одним нагальним завданням для сучасних закладів вищої освіти, вимагаючи розроблення гнучких механізмів допомоги студентству.

Проблема має два взаємопов'язані напрями: психологічну підтримку студентів та забезпечення їхньої емоційної стабільності для ефективного навчання. Її вирішення залежить від особистої відповідальності студентів, роботи психологічних служб і підтримки викладачів.

Ефективний психологічний супровід у ЗВО реалізується через поєднання цільових інструментів: індивідуальної підтримки у форматі консультування, виявлення особистісних особливостей шляхом діагностування, проведення тренінгових занять для розвитку соціальних навичок та розбудови загальної психологічної культури студентів через просвітницькі заходи [14, с. 129]. Основними завданнями психолого-педагогічного супроводу в умовах війни є розвиток у здобувачів освіти здатності до психологічного самозахисту, формування навичок управління стресовими станами та впровадження дієвих алгоритмів стресостійкості.

Стрес воєнного часу розглядається як інтенсивна адаптивна відповідь психіки та організму на екстремальні зовнішні чинники, пов'язані з бойовими діями, що дестабілюють внутрішній стан і створюють пряму загрозу життєдіяльності. Здатність до управління таким стресом визначається як навичка формування захисних механізмів, що запобігають глибокій психотравматизації. Пріоритетним у цій системі є розвиток самосвідомості: здобувачі освіти мають розуміти, що контроль над власним внутрішнім станом є зоною їхньої персональної відповідальності [6, с. 13, 15]. Передусім це передбачає реалістичне ставлення до викликів війни: прийняття дійсності такою, як вона є, свідоме спрямування ресурсів на подолання кризових ситуацій.

Хронічний стрес, що виникає як відповідь на тривалі воєнні загрози, вважається основним чинником ризику для розвитку ПТСР. Комплексна підтримка здобувачів освіти, що мають ознаки посттравматичного розладу, є пріоритетним вектором діяльності ЗВО, що реалізується через скоординовану роботу медиків та психологів університету у тісній взаємодії з громадами та неурядовими організаціями. Спільні зусилля спрямовуються на забезпечення доступу до існуючих програм реабілітації та створення сприятливих умов для успішної соціальної адаптації студентства. Однак варто враховувати, що не всі здобувачі освіти можуть відкрито заявляти про свої потреби. Тому закладам освіти доцільно активізувати проведення регулярних анонімних анкетувань (скринінгів) та налагоджувати довірливе особистісне спілкування. Це дасть змогу охопити широке коло здобувачів освіти, що потребують підтримки, і вчасно надати їм реабілітаційну підтримку [1, с. 205–206].

Для нівелювання станів, що дестабілюють ментальний добробут здобувачів, необхідно фокусуватися на розвитку резильєнтності через такі складники, як: «об'єктивна оцінка їхніх здібностей; комунікативна сфера особистості; наявність реалістичних планів; уміння відстояти свої позиції; наявність життєвих цінностей; уміння вирішувати проблеми самостійно тощо» [7, с. 14].

Викладачі мають широкі можливості для оперативного реагування на запити здобува-

чів освіти щодо дієвого супроводу їхнього ментального здоров'я. Ефективність такої підтримки базується на гуманістичних засадах спілкування – проявах емпатійного слухання, доброзичливості та емоційної чуйності. У наукових дослідженнях С. Гозак, О. Єлізарової, Т. Станкевич, В. Чорної спілкування визнано базовим механізмом подолання стресу для здобувачів освіти. Водночас саме «живі» зустрічі забезпечують необхідну емоційну підтримку та позитивно корелюють із ментальним здоров'ям. Дистанційна комунікація через цифрові платформи хоча й виконує інформаційну функцію, практично не чинить стабілізаційного впливу [3, с. 11–14]. Отже, необхідно активно впроваджувати практики живого спілкування як основного ресурсу підтримки ментального здоров'я. Для цього доцільно використовувати наявну інфраструктуру безпеки, зокрема захисні споруди (укриття) університету. Це дасть змогу організувати реабілітаційні зустрічі, тренінги та консультації в офлайн-режимі, гарантуючи студентам одночасно і психологічну підтримку, і фізичну захищеність.

Науково-педагогічним працівникам, чия фахова освіта не пов'язана з психологією, необхідно опанувати базові інструменти підтримки ментального добробуту та збереження психологічної стійкості. Це передбачає засвоєння методик подолання тривожних станів, алгоритмів дій у стресових ситуаціях та етичних норм комунікації, що сприяють запобіганню психоемоційним розладам у студентів. Відповідну кваліфікацію викладачі можуть здобути через систему внутрішніх тренінгів та вебінарів ЗВО, а також у межах профільних програм підвищення кваліфікації від МОН України (до прикладу, курс підвищення кваліфікації для освітян «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій» <https://hryoutest.in.ua/courses/programma-pidvishchennya-kvalifikaciji-psihologi%20ch%20noji-pidtrimki-dlya-osvityan-ta-batktiv>), фондів, громадських об'єднань тощо.

Окрім того, відповідно до Плану заходів на 2024–2026 рр. щодо впровадження «Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні до 2030 року», передбачено інтеграцію

аспектів ментального здоров'я та психосоціальної допомоги в освітні програми всіх рівнів [18]. Зокрема, йдеться про впровадження навчальних дисциплін або модулів, спрямованих на формування компетентностей у сфері психологічної підтримки особистості. «Важливо також звернути увагу на роль комунікації та міждисциплінарної співпраці в питаннях ментального здоров'я. Залучення фахівців різних сфер, таких як психологія, педагогіка, соціологія та медицина, дасть змогу забезпечити комплексний підхід до вирішення проблеми. Створення мультидисциплінарних команд може сприяти більш ефективній реалізації освітніх програм, орієнтованих на підтримку ментального здоров'я, та забезпечити максимально можливий рівень допомоги для учасників освітнього процесу» [12, с. 39].

Безпосередня комунікація дає змогу викладачам первинно з'ясувати рівень психотравматизації студентів. Комплексні заходи з ментальної підтримки реалізують психологічні служби ЗВО. Психологічний супровід має бути не епізодичним, а системним і послідовним елементом, інтегрованим у загальну структуру навчання. «Перша фаза психологічного втручання полягає у наданні невідкладної допомоги, спрямованої на стабілізацію гострих емоційних станів, викликаних дією екстремальних стресорів. Цей етап характеризується широким застосуванням протоколів першої психологічної допомоги та цільової терапії ПТСР, що за умови ефективного реалізації дає змогу нівелювати до 80% симптомів розладу. Наступний етап передбачає зміцнення психологічної резильєнтності особистості, що є необхідною основою для запуску механізмів посттравматичного зростання. Завершальним обов'язковим компонентом є соціальна та психологічна реабілітація» [13, с. 138].

Нагальними для ЗВО сьогодні є: організація центрів для вивчення проблем ментального здоров'я, розроблення кафедральних тем із питань психосоціальної адаптації, використання наукових методів для постійного моніторингу фону ментального здоров'я здобувачів освіти.

Просвітницька діяльність із підтримки психологічного благополуччя під час війни повинна бути спрямована на всіх учасників

освітнього процесу. Доцільно впроваджувати різнопланові заходи науково-прикладного характеру: наукові дискусії, практичні семінари, цифрові платформи для обміну досвідом, флешмоби та марафони, які дадуть змогу інтегрувати навички самопомоги у щоденне життя.

Для зміцнення ментального ресурсу студентства необхідно використовувати комунікаційні канали: мобільні застосунки, спеціалізовані форуми та сервіси онлайн-консультування з інтеграцією штучного інтелекту, створення на вебплатформах ЗВО інформаційних хабів. Такі ресурси мають містити прикладні кейси із самопомоги, алгоритми психологічної реабілітації в умовах війни, фахові рекомендації психологів та швидкий доступ до кризових гарячих ліній. Таким чином, широке коло інформаційної підтримки, ініційованої ЗВО, дасть змогу створити в університеті безпечне освітнє середовище.

Отже, ЗВО відіграють ключову роль у збереженні психічного здоров'я студентів через скоординовану та системну підтримку, спрямовану на профілактику ментальних розладів і забезпечення психологічного комфорту [15, с. 3].

Ключовим складником підтримки психічного здоров'я є підвищення рівня психологічної грамотності здобувачів освіти. Просвітницька робота має виходити за межі теорії, спонукаючи здобувачів освіти до активної участі у соціальних програмах і проєктній діяльності. Саме через залученість у суспільно корисні практики відбувається розвиток емоційного інтелекту та зміцнення внутрішньої стійкості особистості. До прикладу, Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» (<https://howareu.com/>), проєкт Міністерства молоді та спорту «Молодіжні центри та активні парки – частина екосистеми ментального здоров'я» (надання послуг психологічної підтримки через платформу «СпівДія» (<https://mms.gov.ua/npas-pro-zatverdzhennia-kontseptsii-priorytetnoho-proiektu%20ministerstva-molodi-ta-sportu-ukrainy-u-sferi-psykhichnoho-zdorovia-molodizhni-tsentryta-aktivni-parky-chastyna-ekosystemy-psykhichnoho>)), проєкт «RAZOM із тобою» (<https://razomztoboyu.org/about/>) та ін.

Необхідно стимулювати у здобувачів освіти відповідальне ставлення до власного психоемоційного стану через розвиток навичок самомоніторингу. Важливо популяризувати культуру ментальної гігієни, пропонуючи студентам дієві інструменти відновлення ресурсу: від регулярної фізичної активності як методу зниження стресу до індивідуальних практик психологічного розвантаження та релаксації [17, с. 160]. ЗВО можуть підтримати такий ефективний шлях реабілітації здобувачів освіти, який поєднує і фізичну активність, і психологічний супровід – психологічний туризм («Psy-туризм») [5]. Прикладний аспект психологічного туризму охоплює розгалужену систему заходів, націлених на гармонізацію ментального статусу студентства – від рекреаційних екскурсій до професійних тренінгів та адресної психологічної підтримки.

Здобувачі освіти нерідко демонструють емоційне відсторонення від занять, які раніше приносили задоволення. У випадках, коли війна унеможливила традиційне хобі, варто запропонувати студентам адаптивні заміники для стабілізації стану. Пріоритет слід надавати творчим методам самовираження: роботі з емоціями через образотворче мистецтво (арттерапія), фіксації позитивних моментів через фотографію, практикам релаксації, що сприяють ментальному перезавантаженню.

Збереження ментального здоров'я в умовах воєнного стану значною мірою базується на опануванні технік саморегуляції, які не лише знижують рівень стресового навантаження, а й позитивно впливають на самооцінку та загальну життєздатність. Необхідно акцентувати увагу здобувачів освіти на дотриманні базової життєдіяльності: відновленні режиму сну та праці, повноцінному харчуванні та якісній комунікації з близьким оточенням тощо.

Критичне сприйняття дійсності під час війни є базовою умовою збереження ментального здоров'я. Воно дає студентам змогу залишатися стійкими до дезінформації, що безпосередньо зменшує рівень інформаційного тиску та запобігає поширенню панічних настроїв. Розвиток аналітичних здібностей сприяє формуванню алгоритмів раціональної поведінки в небезпечних ситуаціях, що виступає превентивним заходом проти емоційного вигорання та психологічного перевантаження.

Висновки. Таким чином, збереження ментального здоров'я здобувачів освіти є результатом комплексного супроводу взаємопов'язаних чинників, що напряду впливають на якість навчання та успішність адаптації до умов війни. Психологічна підтримка в межах освітнього процесу є ключовим чинником стабілізації ментального стану студентства. Реалізація таких форм роботи, як психологічне діагностування, фахові консультації та розбудова психологічної грамотності, дає змогу ефективніше опрацьовувати травматичний досвід. Це сприяє трансформації кризових станів у життєстійкість та зміцнює внутрішні опори особистості. ЗВО в умовах війни виступають не лише центрами професійної підготовки, а й осередками соціально-психологічного захисту. Такий підхід дає змогу формувати у здобувачів освіти високий рівень резильєнтності – здатності ефективно долати виклики та зберігати внутрішню рівновагу попри зовнішні загрози.

У подальшому доцільно проаналізувати підходи та практичний досвід ЗВО щодо забезпечення ментального здоров'я здобувачів освіти, звернувши увагу на відмінності напрямів та шляхів діяльності ЗВО, які працюють в офлайн- та онлайн-режимі в різних регіонах України.

Список використаних джерел

1. Білик Д. С., Мельничук І. В., Павлова І. Г. Реабілітація синдрому посттравматичного стресового розладу студентів-першокурсників в умовах війни. *Актуальні проблеми практичної психології* : зб. наук. праць Всеукр. наук.-практич. Інтернет-конференції, м. Одеса, 19 травня 2023 р. Одеса, 2023. С. 205–208.
2. Брюховецька О. В. Ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти: потреба у збереженні в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*. 2025. Т. 34. № 63. С. 49–70. DOI: [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-3т4\(63\)-49-70](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-3т4(63)-49-70)
3. Вплив особливостей спілкування на ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти під час війни / С. Гозак та ін. *SWorld Journal*. 2024. № 4(24–04). С. 9–17. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712>
4. Особливості ментального здоров'я та способу життя студентів під час війни / С. В. Гозак та ін. *Вісник*

- Вінницького національного медичного університету. 2023. Т. 27. № 4. С. 628–634. DOI: [https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2023-27\(4\)-17](https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2023-27(4)-17)
5. Держагентство з розвитку туризму України визначило напрями розвитку туризму в умовах воєнного стану. URL: <https://uccci.org.ua/press-center/uccci-news/derzhagentstvo-z-rozvitku-turizmu-ukrayini-viznachilo-napriamki-rozvitku-turizmu-v-umovakh-voennogostanu>
 6. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
 7. Коновалова О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 3. С. 13–17. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.2>
 8. Кривошей К. Ю. Вплив стресу на здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту. *Інноваційна педагогіка. Теорія і методика професійної освіти*. 2024. Вип. 71. Т. 2. С. 57–63. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/71.2.11>
 9. Курова А. В. Основні особистісні компоненти психологічного здоров'я молоді. *Перспективи та інновації науки*. 2023. Вип. 12(30). С. 673–686. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-673-686](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-673-686) ; Курова А. В. Потенціал сучасної української молоді в умовах військового стану. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 232–237. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.38> ; Курова А.В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Бихун В. Ю., 2023. 344 с.
 10. Макогончук Н., Голярдик Н., Гевко О. Психічне та психологічне здоров'я особистості в парадигмі сучасної вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. Вип. 59. Т. 2. С. 270–276. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/59-2-41>
 11. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2022. № 5. С. 48–53. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08>
 12. Олійник О. М., Солошенко О. М. До питання нарративу ментального здоров'я в освітній діяльності. *Новий колегіум*. 2024. № 3(115). С. 37–44. DOI: <https://doi.org/10.34142/nc.2024.3.37>
 13. Панок В. Г. Психологічний супровід учасників навчально-виховного процесу в умовах війни. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф., м. Суми, 22–23 лютого 2024 р. Суми, 2024. С. 137–139.
 14. Пляка Л. В., Герасименко О. О. Психологічний супровід здобувачів освіти в умовах війни: шлях до збереження ментального здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія. Педагогічна та вікова психологія»*. 2025. Т. 36(75). № 1. С. 127–132. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/22>
 15. Потреба в підтримці ментального здоров'я студентів під час війни / М. Полив'яна та ін. *Праці Наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки*. 2024. № 2(76). С. 2–19. DOI: <https://doi.org/10.25040/ntsh2024.02.21>
 16. Пріоритети МОН: психологічна підтримка учасників освітнього процесу на всіх рівнях. URL: <https://mon.gov.ua/news/prioriteti-mon-psikhologichna-pidtrimka-uchasnikov-osvitnogo-protsesu-na-vsikh-rivnyakh>
 17. Рогаль І. В., Столярик В. А., Чхань А. А., Шкондя В. В. Вплив тренувальних занять із волейболу на психологічне здоров'я студентів ЗВО в умовах військового стану в країні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 5(178). С. 158–162. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series.15.2024.5\(178\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series.15.2024.5(178).32)
 18. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження Плану заходів на 2024–2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/572-2024-%D1%80#Text>

References

1. Bilyk, D. S., Melnychuk, I. V., & Pavlova, I. H. Reabilitatsia syndromu posttravmatychnoho stresovoho rozladu studentiv-pershokursnykiv v umovakh viiny [Rehabilitation of post-traumatic stress disorder syndrome in first-year students under wartime conditions]. *Aktualni problemy praktychnoi psykholohii – Current Problems of Practical Psychology*, 205–208. [in Ukrainian].
2. Briukhovetska, O. V. (2025). Mentalne zdorovia zdobuvachiv vyshchoi osvity: potreba u zberezheni v umovakh viiny [Mental health of higher education students: the need for preservation in wartime conditions]. *Visnyk pisladyplomnoi osvity – Bulletin of Postgraduate Education*, 34(63), 49–70. [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-34\(63\)-49-70](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-34(63)-49-70) [in Ukrainian].
3. Hozak, S., Yelizarova, O., Stankevych, T., Chorna, V., Tovkun, L., Lebedynets, N., Parats, A., & Bondar, O. (2024). Vplyv osoblyvostei spilkuvannya na mentalne zdorovia zdobuvachiv vyshchoi osvity pid chas viiny [Influence of

- communication characteristics on mental health of higher education students during war]. *SWorldJournal*, 4(24–04), 9–17. <https://doi.org/10.30888/2663-5712> [in Ukrainian].
4. Hozak, S. V., Yelizarova, O. T., Stankevych, T. V., Chorna, V. V., & Tovkun, L. P. (2023). Osoblyvosti mentalnoho zdorovia ta sposobu zhyttia studentiv pid chas viiny [Features of mental health and lifestyle of students during war]. *Visnyk Vinnytskoho natsionalnoho medychnoho universytetu – Bulletin of Vinnytsia National Medical University*, 27(4), 628–634. [https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2023-27\(4\)-17](https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2023-27(4)-17) [in Ukrainian].
 5. Derzhahentstvo z rozvytku turyzmu Ukrainy vyznachylo napriamky rozvytku turyzmu v umovakh voiennoho stanu [The State Agency for Tourism Development of Ukraine identified directions for tourism development under martial law]. Retrieved from: <https://ucci.org.ua/press-center/ucci-news/derzhahentstvo-z-rozvitku-turizmu-ukrayini-viznachilo-napriamki-rozvitku-turizmu-v-umovakh-voiennogostanu> [in Ukrainian].
 6. Karamushka, L. M. (2022). Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehy ta pidtrymaty [Mental health of the individual during war: how to preserve and support it]. Kyiv: Institute of Psychology named after H. S. Kostyuk, NAPS of Ukraine. [in Ukrainian].
 7. Konovalova, O. V., & Bykova, S. V. (2023). Formuvannia rezylientnosti u studentskoi molodi [Formation of resilience in student youth]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Psychology Series*, 13–17. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.2> [in Ukrainian].
 8. Kryvoshei, K. Yu. (2024). Vplyv stresu na zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh viiskovoho konfliktu [Impact of stress on higher education students in conditions of military conflict]. *Innovatsiina pedahohika. Teoriia i metodyka profesiinoi osvity – Innovative Pedagogy. Theory and Methodology of Professional Education*, 57–63. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/71.2.11> [in Ukrainian].
 9. Kurova, A. V. (2023). Osnovni osobystisni komponenty psykholohichnoho zdorovia molodi [Main personal components of youth psychological health]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky – Prospects and Innovations of Science*, 673–686. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-673-686](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-673-686) [in Ukrainian]; Potensial suchasnoi ukrainskoi molodi v umovakh voiennoho stanu [Potential of modern Ukrainian youth under martial law]. *Habitus – Habitus*, 232–237. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.38> [in Ukrainian]; Psykholohichne zdorovia molodi v umovakh nevyznachenosti: sotsialno-psykholohichnyi vymir [Psychological health of youth in conditions of uncertainty: socio-psychological dimension]. Kyiv: Vydavets Bykhun V. Yu. [in Ukrainian].
 10. Makohonchuk, N., Holyardyk, N., & Hevko, O. (2023). Psykhichne ta psykholohichne zdorovia osobystosti v paradyhmi suchasnoi vyshchoi osvity [Mental and psychological health of the individual in the paradigm of modern higher education]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk – Current Issues of Humanitarian Sciences*, 270–276. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/59-2-41> [in Ukrainian].
 11. Moroz, L. I., & Safin, O. D. (2022). Model rozvytku stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu [Model of stress resistance development of higher education students under martial law]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho – Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University*, 48–53. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08> [in Ukrainian].
 12. Oliinyk, O. M., & Soloshenko, O. M. (2024). Do pytannia naratyvu mentalnoho zdorovia v osvitnii diialnosti [On the narrative of mental health in educational activity]. *Novyi Kolehium – New Collegium*, 37–44. <https://doi.org/10.34142/nc.2024.3.37> [in Ukrainian].
 13. Panok, V. H. (2024). Psykholohichnyi suprovid uchasnykiv navchalno-vykhovnoho protsesu v umovakh viiny [Psychological support of participants in the educational process under wartime conditions]. In *Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiiakh zhyttia* (pp. 137–139). Sumy. [in Ukrainian].
 14. Pliaka, L. V., & Herasymenko, O. O. (2025). Psykholohichnyi suprovid zdobuvachiv osvity v umovakh viiny: shliakh do zberezhenia mentalnoho zdorovia [Psychological support of students in wartime: a way to preserve mental health]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia – Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Psychology Series*, 127–132. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/22> [in Ukrainian].
 15. Polyviana, M., Stepanova, N., Yachnik, Yu., & Myshakivska, O. (2024). Potreba v pidtrymtsi mentalnoho zdorovia studentiv pid chas viiny [Need for mental health support of students during war]. *Pratsi Naukovoho tovarystva im. Shevchenka. Medychni nauky – Proceedings of the Shevchenko Scientific Society. Medical Sciences*, 2(76), 2–19. <https://doi.org/10.25040/ntsh2024.02.21> [in Ukrainian].
 16. Priorytety MON: psykholohichna pidtrymka uchasnykiv osvitnoho protsesu na vsikh rivniakh [MES priorities: psychological support for participants of the educational process at all levels]. Retrieved from: <https://mon.gov.ua/news/prioryteti-mon-psykholohichna-pidtrimka-uchasnykiv-osvitnogo-protsesu-na-vsikh-rivnyakh> [in Ukrainian].
 17. Rohal, I. V., Stoliaryk, V. A., Chkhan, A. A., & Shkondia, V. V. (2024). Vplyv trenuvalnykh zaniat z volebolu na psykholohichne zdorovia studentiv ZVO v umovakh voiennoho stanu v kraini [Influence of volleyball training on psychological health of students of ZVO in conditions of martial law in Ukraine].

- psychological health of university students under martial law]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova – Scientific Journal of Dragomanov Ukrainian State University*, 158–162. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).32) [in Ukrainian].
18. Rozporiadzhennia Kabinetu Ministriv Ukrainy «Pro zatverdzhennia Planu zakhodiv na 2024–2026 roky z realizatsii Kontseptsii rozvytku okhorony psykhychnoho zdorovia v Ukraini na period do 2030 roku» [Order of the Cabinet of Ministers of Ukraine on approval of the action plan for 2024–2026]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/572-2024-%D1%80#Text> [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 14.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 13.05.2026