

*Дар'я Марієвська,*  
здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти  
навчально-наукового інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх справ  
**Науковий керівник:**  
*Олена Прокопенко,*  
доцент кафедри психології  
навчально-наукового інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх справ,  
доктор філософії в галузі психології

## **ДЕТЕРМІНАНТИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ Й ВИКЛИКИ**

У контексті стрімких суспільних трансформацій, зростаючих соціальних навантажень та тривалої військової агресії в Україні проблема забезпечення ментального здоров'я в освітньому середовищі набуває особливої значущості, оскільки освітній процес постає не лише як інструмент здобуття знань, а й як складний простір міжособистісної взаємодії, що безпосередньо впливає на психологічне благополуччя студентів, викладачів та адміністративного персоналу закладів освіти. Також рівень психологічного благополуччя студентів у воєнний період безпосередньо впливає на якість освітньої діяльності та академічну успішність. Такий взаємозв'язок актуалізує потребу в розробці системної підтримки ментального здоров'я безпосередньо в закладах освіти [1, с. 2–3].

Аналізуючи детермінанти ментального здоров'я учасників освітнього процесу, насамперед слід звернути увагу на академічний тиск і навчальне навантаження. Високі вимоги до успішності, постійні дедлайни, іспити та конкурентне середовище можуть спричиняти хронічний стрес, підвищений рівень тривожності й емоційне вигорання. У дослідженні М. Корди та співавторів наголошується, що під час війни академічна успішність студентів медичних спеціальностей суттєво залежить від їхньої здатності адаптуватися до кризових умов та регулювати рівень тривоги [1, с. 4–6].

Вагомим захисним чинником ментального здоров'я в освітньому середовищі є соціальна підтримка та відчуття належності до спільноти. Т. Спіріна, М. Лехолетова та Т. Пінчук підкреслюють, що позитивний соціально-психологічний клімат, підтримка з боку викладачів і однолітків, а також розвиток культури взаємодопомоги істотно знижують ризики соціальної ізоляції, дезадаптації та булінгу, особливо в кризових умовах [4, с. 466–468]. Водночас дефіцит підтримки й порушення соціальних зв'язків підвищують імовірність виникнення психологічних труднощів у студентської молоді.

Найпотужнішим стресогенним чинником для учасників освітнього процесу в Україні є війна та пов'язані з нею травматичні події. За результатами емпіричного дослідження Н. Коструби та З. Поліщук, у період активної фази воєнних дій зафіксовано суттєве зниження рівня психологічного благополуччя

студентів, що проявляється у зростанні показників тривоги, депресії та симптомів посттравматичного стресового розладу [2, с. 55–58]. Масштабність проблеми підтверджується й даними І. Пінчука, І.Фельдмана, В. Селезньової та В. Вірченка, згідно з якими симптоми депресії виявлено у 85,8 % студентів, тривожність – у 66,1 %, порушення сну – у 56,9 %, а прояви ПТСР – у 48,1 % опитаних [3, с. 2509–2512].

Суттєвий вплив на ментальне здоров'я учасників освітнього процесу мають фінансово-економічні чинники. Матеріальна нестабільність, зростання витрат на проживання та навчання формують фоновий стрес, що підвищує ризики депресивних і тривожних розладів. Водночас, як свідчать результати досліджень, наявність стипендійних програм, грантової підтримки та соціальної допомоги виконує стабілізуючу функцію та сприяє зниженню психологічної напруги у студентів [1, с. 7].

Окремої уваги потребує питання доступності психологічної допомоги та сервісів ментального здоров'я. Дослідники наголошують, що впровадження психологічного консультування, психоосвітніх програм і цифрових інтервенцій дозволяє зменшити бар'єри стигматизації та розширити можливості своєчасної допомоги студентам [4, с. 470–472]. Використання онлайн-ресурсів і самодопоміжних інструментів розглядається як перспективний напрям підтримки ментального здоров'я в умовах обмежених ресурсів.

Важливу роль у збереженні психологічного благополуччя відіграють особистісні ресурси, зокрема резильєнтність, емоційний інтелект і навички саморегуляції. Як зазначають українські та зарубіжні дослідники, студенти з розвиненими адаптивними копінг-стратегіями демонструють вищий рівень психологічної стійкості та кращі показники академічного функціонування навіть в умовах тривалого стресу [1, с. 5–6].

Значущий вплив на ментальне здоров'я учасників освітнього процесу має також інституційна політика закладів освіти. Гнучкість навчальних програм, впровадження дистанційного й гібридного форматів, адаптація системи оцінювання та розвиток програм психосоціальної підтримки сприяють формуванню безпечного освітнього середовища [4, с. 473–475].

Таким чином, детермінанти ментального здоров'я учасників освітнього процесу мають багатовимірний характер і потребують комплексного міждисциплінарного підходу, що поєднає психологічні, педагогічні, соціальні та управлінські інтервенції. Підтримка ментального здоров'я в освіті має розглядатися як стратегічний пріоритет розвитку освітньої політики України в умовах війни.

### ***Список використаних джерел***

1. Korda M., Shulhai A., Korda I., Logoyda L., Oleshchuk O. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students during the war. *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39835319/>
2. Коструба Н. М., Поліщук З. І. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 51–61. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/21847>

3. Пінчук І. Я., Фельдман І. Б., Селезньова В. А., Вірченко В. В. Незважаючи на темряву: проблеми психічного здоров'я та академічна успішність українських студентів університетів під час війни. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2025. Vol. 60, No. 10. P. 2505–2516. DOI: 10.1007/s00127-025-02867-7. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40029404/>

4. Спіріна Т. П., Лехолетова М. О., Пінчук Т. В. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу в кризових умовах. *Social Work and Education*. 2025. Т. 12, № 3. С. 463–476. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/53649/>

**Юлія Мартенко,**

старший викладач кафедри юридичної психології  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат юридичних наук, магістр психології

## **МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА НАПРЯМИ ПІДТРИМКИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

У сучасному науковому дискурсі поняття *mental health* найчастіше перекладається як «психічне здоров'я», однак за своїм змістом воно є значно ширшим і охоплює емоційне, соціальне та духовне благополуччя особистості. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає ментальне здоров'я як стан добробуту, у якому людина реалізує власні здібності, здатна протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у життя спільноти. Таким чином, ментальне здоров'я виступає базовою умовою повноцінного функціонування людини в суспільстві.

У дитячому та підлітковому віці ментальне здоров'я є основою гармонійного розвитку, успішної соціалізації та подальшого життєвого благополуччя. Саме в цей період формуються базові емоційні реакції, способи подолання труднощів, самооцінка та уявлення про власні можливості. Порушення ментального здоров'я в дитинстві можуть мати відстрочені наслідки, проявляючись у вигляді емоційних, поведінкових або соціальних труднощів у дорослому віці.

Українські дослідники В. Зливко та С. Лукомська розглядають ментальне здоров'я дитини як інтегративну характеристику, що поєднує емоційну стабільність, здатність до саморегуляції, адаптивність та ефективну взаємодію з соціальним середовищем. Автори наголошують, що особливої вразливості ментальне здоров'я дітей зазнає в умовах кризових та травмівних подій, зокрема війни, коли порушується відчуття безпеки та стабільності [2, с. 9–15].

У дослідженнях, присвячених психологічній допомозі дітям в умовах воєнних подій, підкреслюється, що ментальне та фізичне здоров'я є взаємопов'язаними складовими цілісного благополуччя особистості. Порушення емоційної рівноваги часто супроводжується соматичними проявами, зниженням імунітету, проблемами зі сном та концентрацією уваги [2,