

*Марія Роговенко,*  
доцент кафедри психології  
навчально-наукового інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат педагогічних наук, доцент

## **ВПЛИВ УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

Збройна агресія російської федерації проти України стала потужною психотравмуючою подією, яка завдала шкоди ментальному здоров'ю українського народу, особливо вразливим категоріям, до яких зокрема належать учасники освітнього процесу – педагогічний склад та здобувачі освіти.

Ментальне здоров'я – це стан психічного добробуту, який дозволяє людині долати стресові ситуації, реалізовувати власний потенціал, успішно навчатися та робити свій внесок у життя суспільства.

В умовах воєнного стану, спричиненого війною, система освіти змушена адаптуватися, гарантуючи безпеку, надійність та доступність навчання. Сучасна життєва ситуація учасників освітнього процесу суттєво ускладнена війною, яка становить реальну загрозу фізичному існуванню та є джерелом психотравматичних подій, що викликає високе психоемоційне напруження, страхи, фобії та посттравматичні розлади (ПТСР).

Такі явища як загибель, каліцтво й хронічне захворювання близьких людей, окупація та полон, втрата житла, вимушене переселення в інші регіони України та за кордон, необхідність дистанційної роботи та навчання, життя в умовах постійних нічних повітряних тривог – це далеко неповний перелік актуальних обставин і чинників життєвої ситуації сучасного українця [5].

За результатами дослідження стресових станів населення найвищий ризик розвитку ПТСР фіксується серед молоді. Виявлено, що чим молодші досліджувані, тим вищий ризик розвитку ПТСР, який лінійно зменшується від 36,4 % у молоді 18–29 років до 18,4 % у людей, старших за 60 років [2].

Такий стан студентської молоді підкреслює глибокий вплив війни на ціннісно-смысловий компонент та руйнування довгострокових життєвих перспектив. Вплив стресу порушує навчальну діяльність, викликаючи у здобувачів освіти труднощі з фокусуванням уваги, панічні атаки, апатію, порушення сну та втрату інтересу до навчання. Майже чверть опитаних підлітків (25,2 %) визнали часті прояви втрати здатності зосереджуватись і ясно мислити.

Стійкість системи освіти є, насамперед, результатом самовідданої роботи педагогічних працівників. Водночас, дослідження компанії «Gradus Research», у якому взяло участь 4460 працівників освіти з прикордоння та прифронтових територій, свідчать, що війна особливо вплинула на емоційне виснаження педагогів:

- лише менше 40 % відчувають емоційну стабільність;
- 82 % опитаних стали більш тривожними;

- 78 % відчувають спустошеність і постійну втому;
- 58 % потребують професійної консультації психолога [1].

Ці дані вказують на те, що інвестиції у психологічне здоров'я педагогічних працівників є інвестицією у стабільність критичної інфраструктури, оскільки виснажені дорослі не можуть бути опорою для дітей.

Не зважаючи на складні умови воєнного стану, система освіти України відіграє стабілізаційну та підтримуючу роль, демонструє достатню стійкість, забезпечуючи безперервність навчання. Так, у 2023–2024 навчальному році 53 % закладів освіти працювали очно, 19 % – дистанційно, 28 % – змішано [2].

Освітні заклади різних типів по всій території України долучились до Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої Оленою Зеленською. Ця програма спрямована на розвиток культури піклування про ментальне здоров'я та надання психосоціальної підтримки.

Ключовими державними ініціативами в напрямку підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу стали прийняті рішення органів державної влади. У червні 2024 року Кабінетом Міністрів України було затверджено План заходів на 2024–2026 рр. з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Серед завдань Плану наголошено на доцільності «впровадження навчання навичкам життєстійкості та самопомоги як обов'язкової складової освітніх програм на всіх рівнях освіти; перегляду освітніх програм та включення компонента психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в програми підготовки фахівців на всіх рівнях освіти; впровадження програм професійного розвитку та підтримки фахівців у сфері освіти з питань психічного здоров'я тощо» [4].

Міністерство освіти і науки України визначило забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу одним з головних пріоритетів та розробило «Екосистему психологічної допомоги» (онлайн-курси, супервізії, підготовка фахівців для роботи зі складними (клінічними) випадками ПТСР).

Національним агентством із забезпечення якості вищої освіти підтримка ментального здоров'я закріплена у вимогах до акредитації освітніх програм. Ця вимога зобов'язує заклади вищої освіти забезпечувати моніторинг психологічного клімату, доступ до психологічних послуг, а також наявність у викладачів базових знань для створення безпечного та підтримуючого середовища.

У закладах вищої освіти найбільш цілісною моделлю інтеграції підтримки ментального здоров'я є Концепція загальноуніверситетського підходу (Whole University Approach). Цей підхід визначає ментальне здоров'я як спільну відповідальність усіх структур університету (адміністрації, викладачів, студентів, служб підтримки) [8].

Ефективна стратегія підтримки має базуватися на біопсихосоціальному підході, що враховує три взаємопов'язані компоненти:

- біологічний (режим сну, харчування, фізична активність, здоров'я);
- психологічний (рівень тривожності, емоційна стабільність, навички подолання стресу);

– соціальний (стосунки в колективах, взаємодія, почуття приналежності до спільноти).

Практичним механізмом супроводу та розвитку резильєнтності є травма-інформований підхід, який визнаний новою основою взаємодії, що передбачає створення безпечного, підтримуючого та інклюзивного освітнього середовища [8].

Травма-інформований підхід реалізується за логікою чотирьох «Р»:

– розуміти (Realize): усвідомлювати всепроникний вплив травми, включно з хронічним фоном війни;

– розпізнавати (Recognize): бачити ознаки пережитої травми або сильного стресу (ізоляція, гнів);

– реагувати (Respond): діяти професійно та гуманно, використовуючи кризові протоколи;

– протидіяти ретравматизації (Resist re-traumatization): уникати будь-яких практик, які можуть поглибити вже пережиту травму (наприклад, жорстка комунікація чи непередбачуваність).

Психологічна підтримка учасників освітнього процесу має бути багаторівневою і здійснюватися від базових послуг до спеціалізованої допомоги.

Перша психологічна допомога може надаватися не психологами, а спеціально підготовленими викладачами, кураторами, навченими студентами-менторами. Вона включає створення безпечного простору, налагодження контакту, активне слухання, валідацію емоцій, стабілізацію (наприклад, дихальні вправи, заземлення) та перенаправлення до фахівця.

Особлива роль має відводитись психологічній службі, яка здійснює психологічну просвіту, профілактику, діагностику, консультування та кризове втручання [6]. В умовах війни психологічні служби активно використовують онлайн-сервіси (дистанційне консультування, вебінари).

Основним джерелом і чинником формування психологічної безпеки для дитини є сім'я. Неврівноважений психоемоційний стан батьків істотно впливає на психоемоційний стан дітей.

Для збереження ментального здоров'я необхідна психоедукація батьків – навчання батьків важливій інформації про психічне здоров'я, розвиток дитини, психологічні особливості та ефективні методи виховання. Батьківська підтримка має забезпечувати передбачуваність і стабільність через:

– створення чіткої структури дня та підтримання звичних ритуалів;

– спільне обговорення і планування дій на випадок небезпеки, наприклад, під час повітряної тривоги, що формує відчуття контролю над ситуацією;

– заохочення фізичної активності як ефективного способу подолання наслідків психологічної травми та зняття напруги [7].

Надійна прив'язаність у ранньому віці є фундаментом для емоційного та психосоціального розвитку.

Успішна адаптація дітей до мінливих обставин залежить від єдності емоційного, психологічного, соціального та духовного благополуччя особистості [3].

Враховуючи багатфакторність впливу воєнного стану на систему освіти України, для ефективного захисту та підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу необхідне впровадження комплексних, інституціоналізованих та науково обґрунтованих стратегій, які включають такі складові:

– інституціоналізація – посилення ролі психологічної служби та перетворення підтримки ментального здоров'я на обов'язковий інституційний стандарт;

– підготовка кадрів – обов'язкова професійна підготовка педагогічних працівників з навичок самодопомоги, першої психологічної допомоги та травма-інформованого підходу;

– постійний моніторинг – запровадження періодичного моніторингу психоемоційного стану учасників освітнього процесу для своєчасного виявлення ризиків.

### *Список використаних джерел*

1. Бурназова В., Юдіна А. Психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в Україні в умовах війни. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя*. 2024. № 1. С. 136-243.

2. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді: монографія / В. Г. Панок та ін.; за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ: НАПН України. 2024. 188 с.

3. Ключко О. М., Ключко О. О. Збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2024. Випуск 2. С. 39-43.

4. Олійник О., Солошенко О. До питання наративу ментального здоров'я в освітній діяльності. *Новий колегіум*. 2024. № 3 (115). С. 37-42.

5. Панок В.Г., Куліш Т. І. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді / Наукова доповідь загальним зборам НАПН України, 22 листопада 2024 р. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6221>

6. Пляка Л. В., Герасимова О. О. Психологічний супровід здобувачів освіти в умовах війни: шлях до збереження ментального здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36 (75), № 1. С. 127-132.

7. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування: практичний посібник / В. В. Байдик та ін. Київ: НАПН України, Укр. наук.– метод. центр практ. психол. і соц. Роботи. 2024. 134 с.

8. Університет як простір психосоціальної підтримки та турботи про психічне здоров'я. Практичний посібник / Голотенко А.А. та ін. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2025. 105 с.