

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,

с. 32–38]. Це підтверджує тезу про нерозривний зв'язок психічного й фізичного здоров'я.

У межах державних і міжсекторальних програм, представлених у матеріалах Україно-швейцарського проєкту «Психічне здоров'я для України», ментальне здоров'я дітей розглядається як стратегічний ресурс суспільства. Автори дайджесту наголошують, що інвестиції в профілактику та підтримку психічного благополуччя дітей мають довгостроковий соціальний ефект і сприяють формуванню стійких, адаптивних громад [3, с. 4–7].

Важливу роль у збереженні ментального здоров'я дітей відіграють батьки та педагоги. Саме вони є першими, хто може помітити зміни в емоційному стані та поведінці дитини, надати підтримку або ініціювати звернення по фахову допомогу. Зливко та Лукомська підкреслюють, що емоційна доступність дорослого, здатність вислухати та прийняти переживання дитини є ключовими чинниками психологічної стабільності [2, с. 41–45].

Ейвері Ніл у своїй праці, присвяченій аналізу деструктивних міжособистісних взаємин, наголошує на значенні поваги до почуттів дитини та формуванні безпечного емоційного простору. Авторка зазначає, що систематичне ігнорування або знецінення переживань дитини може призводити до формування внутрішньої напруги, зниження самооцінки та труднощів у побудові довірливих стосунків у майбутньому [1, с. 57–63].

Щодо основних стратегій підтримки ментального здоров'я дітей, у наукових і практичних джерелах виокремлюється низка ефективних підходів, спрямованих на збереження психічного благополуччя, профілактику емоційних і поведінкових труднощів та формування адаптивних ресурсів дитини. До них належать: створення сприятливого та передбачуваного середовища; формування здорового способу життя; розвиток емоційної грамотності; підтримка в навчальній діяльності; забезпечення соціальної підтримки; своєчасне залучення фахівців-психологів [2, с. 52–60; 3, с. 18–22].

Слід зазначити, що підтримка ментального здоров'я не обмежується реагуванням на кризові ситуації, а реалізується через щоденні практики взаємодії з дитиною. Теплий емоційний контакт, уважне слухання, спільні розмови, сімейні традиції та емоційна присутність дорослого створюють умови, у яких дитина відчувається захищеною та впевненою. За таких умов формується позитивне ставлення до себе та інших, розвивається здатність до емпатії й саморефлексії.

У сучасному світі, який характеризується високими інформаційними навантаженнями та швидкими соціальними змінами, особливої актуальності набуває питання профілактики емоційного виснаження дітей. Обмеження надмірного стресу, дотримання режиму дня, достатній сон, фізична активність і можливість для творчого самовираження є важливими чинниками гармонійного розвитку [3, с. 24–27].

Якщо дитина тривалий час демонструє пригнічений настрій, емоційну напруженість, замкнутість або стійкі поведінкові труднощі, це може свідчити про потребу в додатковій психологічній підтримці. Звернення до дитячого психолога розглядається сучасною наукою не як прояв слабкості, а як ресурсний

крок, спрямований на збереження ментального здоров'я та попередження більш серйозних порушень [2, с. 71–74]. Вважаємо, що профілактика ментальних порушень у дітей є системою цілеспрямованих дій, що починається в сім'ї, продовжується в освітньому середовищі та підтримується на рівні держави й суспільства. Такий комплексний підхід дозволяє створити умови для сталого психічного благополуччя підростаючого покоління.

Отже, ментальне здоров'я дітей є фундаментальною умовою їхнього повноцінного розвитку та соціального благополуччя. В умовах сучасних викликів, зокрема воєнного стану, його підтримка набуває особливої значущості. Поєднання сімейної, освітньої та професійної психологічної підтримки створює передумови для формування стійкості, емоційної рівноваги та збереження психічних ресурсів дітей.

#### ***Список використаних джерел***

1. Ейвері Ніл. Якщо він такий чудовий, чому мені так погано? Як розпізнати й подолати аб'юз / пер. з англ. Д. Петрушенко. Харків: Vivat, 2022. 256 с.

2. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ; Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2022. 96 с.

3. Ментальне здоров'я у фокусі держави: програми та проекти: Психічне здоров'я для України. Україно-швейцарський проєкт МН4U. Програма 7П. Дайджест. Вип. 2 / уклад. С. Андрус; ред. С. Загrevська. Харків, 2024. 33 с.

***Святослав Медлярський,***

здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти  
Державного університету «Київський авіаційний інститут»

**Науковий керівник:**

***Марина Дідух,***

доцент кафедри авіаційної психології та управління людським фактором  
Державного університету «Київський авіаційний інститут»,  
кандидат психологічних наук, доцент

## **ТРИВОЖНІСТЬ ЯК РИЗИК-ФАКТОР ПОРУШЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ЖІНОК**

Психологічний стан громадян сучасної України переважно є складним і потребує психологічної допомоги. Через низку об'єктивних та суб'єктивних обставин населення проживає багато негативних емоцій, що призводять до порушення фізичного та психоемоційного стану людини. Для багатьох людей тривожність стає сталим явищем, що з часом переходить у більш складні діагнози. До такої категорії громадян належать вимушено переселені особи, зокрема жінки, які змушені через зовнішні несприятливі для подальшого проживання умови залишити свої звичні місця проживання й переселитися до інших регіонів України.