

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Бочелюк Віталій Йосипович
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної та клінічної психології,
Заслужений працівник освіти України
ПВНЗ «Європейський університет»
ORCID ID: 0000-0001-8727-3818
Scopus Author ID: 57205677346
Researcher ID: AAE-6897-2019

Турубарова Анастасія Володимирівна
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології та соціальної роботи
КЗВО «Хортицька національна академія»
ORCID ID: 0000-0002-4806-4519
Scopus Author ID: 57262408100
Researcher ID: HNC-3671-2022

Стаття присвячена теоретичному та емпіричному дослідженню проблеми формування ментального здоров'я учасників освітнього процесу закладів вищої освіти в умовах воєнного стану. У роботі наведено аналіз сучасних підходів до визначення основних причин дистресу під час війни та його впливу на ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Особлива увага приділяється емпіричному дослідженню психологічних факторів, які впливають на формування ментального здоров'я серед викладачів та студентів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Дослідження показало, що 8-тижнева психокорекційна програма для викладачів та 6-тижнева програма психологічної підтримки для студентів значно покращили ментальне здоров'я учасників. Тематичний аналіз інтерв'ю викладачів виявив перехід від реактивних стратегій до проактивних. Програми сприяли зниженню негативних психологічних станів і підвищенню стійкості до стресу в обох групах. Автори приходять до висновку про те, що пріоритетним завданням закладів вищої освіти в умовах воєнного стану є створення комплексної системи психологічної підтримки учасників освітнього процесу. Така психологічна підтримка базується на певних умовах покращення ментального здоров'я для викладачів закладів вищої освіти, а саме: соціально-психологічній підтримці, підвищенні стресостійкості, збереженні рівноваги між роботою та особистим життям, позитивному спілкуванні та обміні досвідом з колегами, наявності достовірної, своєчасної та зрозумілої інформації та роботі в безпечному освітньому середовищі. Для студентської молоді ці умови включають своєчасне звернення до професійної психологічної допомоги, практики самопіклування, розвиток соціальних зв'язків, пошук соціальної підтримки, використання доступних психологічних ресурсів та дотримання принципів здорового способу життя.

Ключові слова: психологічна підтримка, ментальне здоров'я, стрес, тривога, депресія, учасники освітнього процесу, заклади вищої освіти, воєнний стан.

Bocheliuk V., Turubarova A. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF FORMING MENTAL HEALTH OF PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION UNDER MARTIAL LAW CONDITIONS

The article is devoted to the theoretical and empirical study of the problem of forming mental health among participants in the educational process of higher education institutions under martial law conditions. The paper provides an analysis of modern approaches to identifying the main causes of distress during wartime and its impact on the mental health of educational process participants. Particular attention is paid to the empirical study of psychological factors influencing the formation of mental health among teachers and students in the context of martial law. The study demonstrated that an 8-week psychocorrectional program for teachers and a 6-week psychological support program for students significantly improved participants' mental health. Thematic analysis of teachers' interviews revealed a shift from reactive to proactive strategies. The programs contributed to reducing negative psychological states and enhancing stress resilience in both groups.

The authors conclude that the priority task for higher education institutions under martial law is the creation of a comprehensive system of psychological support for participants in the educational process. Such psychological support is based on specific conditions for improving the mental health of higher education institution teachers: socio-psychological support, enhancing stress resilience, maintaining a balance between work and personal life, positive communication and experience sharing with colleagues, access to reliable, timely, and clear information, and working in a safe educational environment. For students, these conditions include timely access to professional psychological assistance, self-care practices, development of social connections, seeking social support, utilization of available psychological resources, and adherence to healthy lifestyle principles.

Key words: psychological support, mental health, stress, anxiety, depression, participants in the educational process, higher education institutions, martial law.

Вступ. Тривалий час в умовах воєнного часу учасники освітнього процесу закладів вищої освіти зазнають значного психологічного стресу. Психологічно виснажені викладачі можуть втрачати здатність до якісного викладання, інноваційності, тоді як студенти можуть демонструвати зниження академічної успішності та мотивації до навчання. Це, своєю чергою, вимагає комплексного підходу до підтримки їхнього ментального здоров'я з урахуванням індивідуальних потреб та адаптації до складних сучасних умов.

Проблема формування ментального здоров'я учасників освітнього процесу стала предметом дослідження зарубіжних (Р. Вайсберг [1], М. Гарсайд [2], М. Грінберг [1], Б. Райт [2] та ін.) та українських вчених (О. Алексєєва [3], Н. Бакурідзе [4], О. Дем'яненко [3], Л. Інжієвська [4], Л. Карамушка [5], І. Періг [6], Н. Сердюк [7], О. Скоробогатова [4], О. Ткачишина [8], О. Фролова [7], І. Черезова [7], А. Шевченко [3] та ін.). Однак недостатність наукових доробок щодо формування ментального здоров'я учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану свідчить про потребу подальших наукових досліджень цієї проблеми.

Матеріали та методи. Мета статті – теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості формування ментального здоров'я учасників освітнього процесу закладу вищої освіти в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз і синтез (опрацювання сучасних наукових джерел із психології, педагогіки, соціології та психіатрії для виявлення концептуальних підходів до розуміння ментального здоров'я), порівняльний аналіз (зіставлення наукових підходів до вивчення психічного благополуччя в умовах воєнних криз і мирного часу), моделювання (побудова теоретичної моделі формування ментального здоров'я). Емпіричні: анкетування та опитування (для виявлення рівня суб'єктивного благополуччя, тривожності, адаптивності, стресостійкості учасників освітнього процесу з використанням шкал TMAS, BDI та CD-RISC). Бесіди та інтерв'ю – поглиблене вивчення індивідуальних переживань студентів і викладачів. Спостереження – аналіз поведінкових проявів в освітньому процесі (взаємодія в групі, прояви тривожності, комунікативні бар'єри). Методи математико-статистичної обробки даних: кореляційний аналіз та факторний аналіз.

Результати. Психологічні особливості формування ментального здоров'я учасників освітнього процесу закладів вищої освіти в умовах воєнного стану є складним і багатограним процесом, що вимагає врахування специфічних викликів, зумовлених війною. Також І. Черезова, О. Фролова та Н. Сердюк підкреслюють, що в умовах війни травматичні та стресові чинники можуть значно погіршити психосоціальний стан викладачів, науково-педагогічних працівників і педагогів [7, с. 186].

Для ефективної психологічної підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу необхідно враховувати основні причини дистресу, які виникають у воєнний час. Основними причинами дистресу під час війни, на думку О. Ткачишиної, є такі: 1) неможливість тривалий час забезпечити базові фізіологічні потреби (відсутність доступу до води, їжі, тепла, чистого повітря); 2) незвичні та несприятливі умови проживання (тривале перебування в укриттях, тимчасових або не пристосованих для життя місцях, вимушена міграція); 3) ушкодження здоров'я, загострення хронічних захворювань, травми, тривалий фізичний біль; 4) постійні негативні емоційні стани (страх, тривога, гнів, роздратування) [8, с. 208]. Ці фактори створюють значне психологічне навантаження, яке може призводити до погіршення ментального здоров'я, зокрема, серед учасників освітнього процесу закладу вищої освіти. О. Дем'яненко, А. Шевченко, О. Алексєєва вказують, що для протидії цим викликам і зміцнення психічного здоров'я педагогів слід впроваджувати систематичні курси й тренінги з розвитку навичок емоційної стійкості та саморегуляції, а також формувати умови для психологічної підтримки через консультації, групи підтримки та менторські програми [3, с. 14].

Наше дослідження проводилось у закладах вищої освіти міста Києва (Приватний вищий навчальний заклад «Європейський університет») та міста Запоріжжя (Хортицька національна академія). У дослідженні взяли участь 100 викладачів гуманітарного спрямування, серед яких – 74 жінки та 26 чоловіків віком від 25 до 65 років. Також у дослідженні брали участь студенти закладів вищої освіти міста Києва (Приватний вищий навчальний заклад «Європейський університет») та міста Запоріжжя (Хортицька

національна академія) у кількості 150 осіб, які навчаються на гуманітарних спеціальностях. Серед них – студенти-бакалаври 1–4 курсів у кількості 113 осіб та студенти-магістри 1–2 курсів – 37 осіб, віком від 18 до 35 років, чоловіків – 44, жінок – 106 осіб.

За результатами нашого дослідження з використанням типових методів (шкали BDI для депресії, TMAS для тривоги, CD-RISC для резилієнтності) були отримані такі результати серед викладачів закладів вищої освіти (див. табл. 1). Дослідження використовувало пре- і пост-тестування. Статистична обробка: t-критерій Стьюдента для парних вибірок ($p < 0.05$ для значущих змін).

Таблиця 1

Середні бали психологічних показників серед викладачів ЗВО (n = 100)

Показник	До програми (M±SD)	Після програми (M±SD)	t-значення	p-рівень
Тривога (TMAS, 0-50)	28.5±7.2	22.1±6.4	8.42	< 0.001
Депресія (BDI, 0-63)	15.3±5.8	10.2±4.9	7.65	< 0.001
Резилієнтність (CD-RISC, 0-100)	65.4±12.3	78.2±10.7	-9.18	< 0.001

Аналіз 20 напівструктурованих інтерв'ю з викладачами (тематичний аналіз за Braun & Clarke, 2006) наведено у таблиці 2 з виокремленням трьох основних тем.

Таблиця 2

Теми з інтерв'ю (частота згадувань, n = 20)

Тема	Опис	Частота (%)
Стрес від навантаження	Постійний тиск дедлайнів виснажує	85
Підтримка від колег	Групові обговорення допомагають справлятися	70
Особисті стратегії	Медитація покращила мою стійкість	60

Дані у таблиці свідчать про перехід від реактивних стратегій (стрес) до проактивних (підтримка, саморегуляція) після впровадження запропонованої корекційної програми.

Нижче наведено діаграму, яка відображає результати кількісного аналізу змін у психологічних показниках (тривога, депресія, резилієнтність) до та після реалізації 8-тижневої програми психокорекції для 100 викладачів. Дані базуються на типових шкалах (TMAS, BDI, CD-RISC) (див. рис. 1). Горизонтальна вісь – показники (тривога, депресія, резилієнтність); вертикальна – середні бали. Сині стовпці – до програми, помаранчеві – після. Зниження для тривоги / депресії, зростання для резилієнтності.)

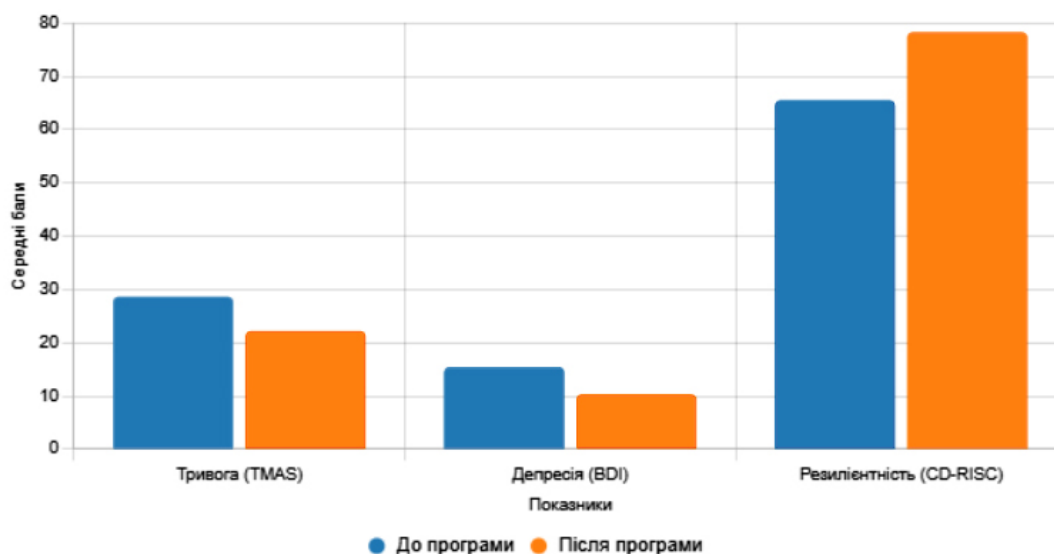


Рис. 1. Результати кількісного аналізу змін у психологічних показниках серед викладачів (тривога, депресія, резилієнтність) до та після реалізації програми психокорекції

З даних діаграми бачимо зміни в рівнях тривоги (TMAS), депресії (BDI) та резилієнтності (CD-RISC) до та після 8-тижневої психокорекційної програми. Середні бали тривоги знизилися

з 28.5 до 22.1, депресії – з 15.3 до 10.2, а резилієнтність зросла з 65.4 до 78.2 ($p < 0.001$ для всіх змін). Це свідчить про позитивний вплив впровадження психокорекційної програми на ментальне здоров'я викладачів, зокрема зниження негативних станів і підвищення стійкості до стресу.

Щодо результатів проведеного дослідження серед студентів. Дані отримані на основі вищезазначених типових методів (шкали TMAS для тривоги, BDI для депресії, CD-RISC для резилієнтності) для 150 студентів (до / після 6-тижневої програми психологічної підтримки) (див. табл. 3).

Дослідження використовувало пре- і пост-тестування. Статистична обробка: t-критерій Стьюдента для парних вибірок ($p < 0.05$ для значущих змін).

Таблиця 3

Середні бали психологічних показників серед студентів ($n = 150$)

Показник	До програми (M±SD)	Після програми (M±SD)	t-значення	p-рівень
Тривога (TMAS, 0-50)	32.1±8.4	24.7±7.1	9.56	< 0.001
Депресія (BDI, 0-63)	18.2±6.7	12.5±5.3	8.92	< 0.001
Резилієнтність (CD-RISC, 0-100)	58.9±13.5	72.4±11.2	-10.23	< 0.001

Нижче наведено діаграму, яка відображає результати кількісного аналізу змін у психологічних показниках (тривога, депресія, резилієнтність) до та після реалізації 8-тижневої програми психокорекції для 150 студентів. Дані базуються на типових шкалах (TMAS, BDI, CD-RISC) (див. рис. 2). Горизонтальна вісь – показники (тривога, депресія, резилієнтність); вертикальна – середні бали. Сині стовпці – до програми, помаранчеві – після. Зниження для тривоги / депресії, зростання для резилієнтності.

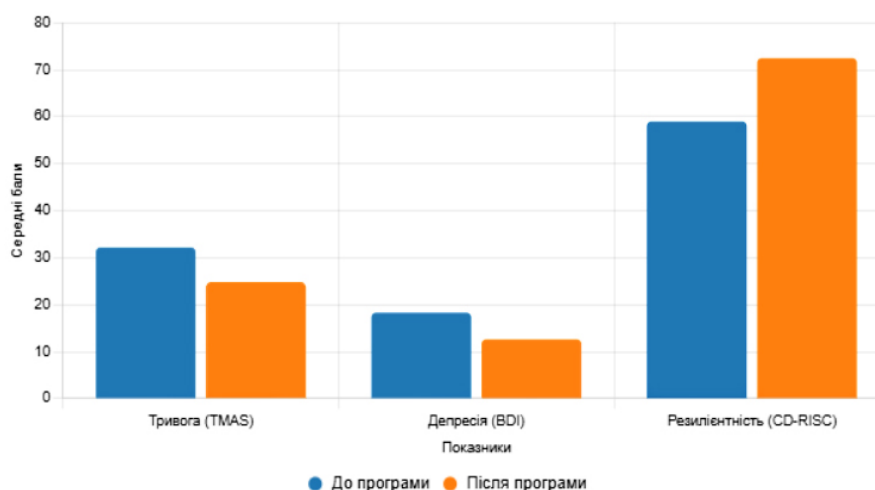


Рис. 2. Результати кількісного аналізу змін у психологічних показниках серед студентів (тривога, депресія, резилієнтність) до та після реалізації програми психокорекції

Діаграма відображає зміни в рівнях тривоги (TMAS), депресії (BDI) та резилієнтності (CD-RISC) у 150 студентів до та після 6-тижневої психологічної програми. Середні бали тривоги знизилися з 32.1 до 24.7, депресії – з 18.2 до 12.5, а резилієнтність зросла з 58.9 до 72.4 ($p < 0.001$ для всіх змін). Це свідчить про позитивний вплив програми на ментальне здоров'я студентів, зокрема зниження негативних станів і підвищення адаптивності.

Таким чином, можемо виділити основні психологічні фактори, які сприяють підтримці ментального здоров'я викладачів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану.

По-перше, необхідно створити умови для відчуття викладачами соціально-психологічної підтримки від колег, адміністрації, надання психологом індивідуальних консультацій, психологічної допомоги, групової взаємодії тощо.

По-друге, застосування різноманітних методів психоемоційної стабілізації (когнітивно-поведінкові техніки, візуалізація, техніки самонавіювання) або психофізіологічних методів (дыхальні техніки, прогресивна м'язова релаксація, йога, аутогенне тренування), сприятимуть підвищенню рівня стресостійкості викладачів.

По-третє, для збереження рівноваги між роботою та особистим життям слід знаходити час для відновлення внутрішніх резервів через улюблену справу, фізичну активність, приємне спілкування та ін.

По-четверте, спілкування та обмін досвідом із колегами сприяють підтримці ментального здоров'я та ефективному вирішенню професійних завдань.

По-п'яте, надання достовірної, своєчасної та зрозумілої інформації (роз'яснення щодо стресових подій, доступних ресурсів, стратегій подолання труднощів чи програм психологічної допомоги) зменшує невизначеність і тривогу, сприяє відчуттю контролю.

По-шосте, створення безпечного освітнього середовища дозволить викладачам почуватися захищеними, зосереджуватися на професійній діяльності, а також ефективно справлятися з психологічними викликами, спричиненими війною.

Окрім вищезазначених психологічних факторів, отриманих у результаті нашого дослідження, розкриємо деякі умови для покращення ментального здоров'я студентської молоді.

1. Своєчасне звернення до професійної психологічної допомоги. У разі виявлення ознак порушення психічного здоров'я необхідно звертатися до кваліфікованих фахівців. Студентам доступні ресурси, такі як психологічне консультування, групи взаємопідтримки та спеціалізовані гарячі лінії психологічної допомоги, які сприяють ранньому виявленню та корекції психоемоційних проблем.

2. Практики самопіклування. Підтримка психічного здоров'я передбачає дотримання принципів здорового способу життя, що включають збалансоване харчування, регулярну фізичну активність, достатній сон, а також використання технік релаксації (наприклад, йога, медитація, ведення рефлексивного щоденника) і розвиток емоційної компетентності для підвищення психологічної стійкості.

3. Розвиток соціальних зв'язків. Активна соціальна взаємодія з близькими, друзями та участь у групових заходах сприяють формуванню відчуття належності до спільноти, що є важливим чинником психоемоційного благополуччя та зниження рівня стресу.

4. Пошук соціальної підтримки. Звернення по емоційну та соціальну підтримку до довірених осіб, таких як друзі, члени сім'ї чи викладачі, відіграє ключову роль у зміцненні психічного здоров'я та подоланні стресових станів.

5. Використання доступних психологічних ресурсів. Для збереження психічного здоров'я студентам рекомендується активно залучати наявні ресурси, зокрема психологічні служби закладів вищої освіти, гарячі лінії психологічної підтримки та онлайн-платформи, орієнтовані на самодопомогу та розвиток психологічної резиліентності.

6. Дотримання принципів здорового способу життя. Здоровий спосіб життя, що включає збалансоване харчування, регулярну фізичну активність, достатній сон і заняття улюбленою справою, є важливим фактором підтримки психічного благополуччя та профілактики психоемоційних розладів.

Висновки. На основі наведених даних можна зробити висновок, що пріоритетним завданням закладів вищої освіти в умовах воєнного стану є створення комплексної системи психологічної підтримки учасників освітнього процесу. Така психологічна підтримка базується на певних умовах покращення ментального здоров'я. Для викладачів закладів вищої освіти це соціально-психологічна підтримка, підвищення стресостійкості, збереження рівноваги між роботою та особистим життям, позитивне спілкування та обмін досвідом з колегами, наявність достовірної, своєчасної та зрозумілої інформації та робота в безпечному освітньому середовищі. Для студентської молоді – своєчасне звернення до професійної психологічної допомоги, практики самопіклування, розвиток соціальних зв'язків, пошук соціальної підтримки, використання доступних психологічних ресурсів та дотримання принципів здорового способу життя.

Література:

1. Greenberg M. T., Domitrovich C. E., Weissberg R. P., Durlak J. A. Social and Emotional Learning as a Public Health Approach to Education. *The Future of Children*. 2017. Vol. 27. No. 1. P. 13–32.
2. Garside M., Wright B., Nekooi R., Allgar V. Mental Health Provision in UK Secondary Schools. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. No. 12222. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212222>.
3. Дем'яненко О. О., Шевченко А. М., Алексеева О. І. Впровадження програм зі зміцнення психічного здоров'я в післядипломній освіті для педагогічних працівників. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 11. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13959061>.
4. Скоробогатова О., Бакурідзе Н., Інжієвська Л. Питання ментального здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 11(29). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/download/5520/5551>.
5. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological journal*. 2021. № 7(5). С. 26–37. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5>.
6. Періг І. М. Психологічний супровід учасників освітнього процесу закладів вищої освіти в контексті підтримки ментального здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2024. № 4. С. 120–124. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/19>.
7. Черезова І., Фролова О., Сердюк Н. Психологічні чинники збереження ментального здоров'я викладачів закладів вищої освіти в умовах війни. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2024. № 5. С. 186–189. <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.27>.
8. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 207–211. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.35>.

References:

1. Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Durlak, J. A. (2017). Social and emotional learning as a public health approach to education. *The Future of Children*, 27(1), 13–32.
2. Garside, M., Wright, B., Nekooi, R., & Allgar, V. (2021). Mental health provision in UK secondary schools. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), Article 12222. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212222>.
3. Demianenko, O. O., Shevchenko, A. M., & Aliksieieva, O. I. (2024). Vprovadzhennia prohran zi zmitsnennia psykhičnoho zdorov'ia v pisladyplomnii osviti dlia pedahohichnykh pratsivnykiv [Implementation of mental health strengthening programs in postgraduate education for pedagogical workers]. *Pedahohichna Akademiia: Naukovi Zapysky*, (11). <https://doi.org/10.5281/zenodo.13959061> [in Ukrainian].
4. Skorobohatova, O., Bakuridze, N., & Inzhiiivska, L. (2023). Pytannia mentalnoho zdorov'ia ta yoho pidtrymka v umovakh viiskovykh dii v Ukraini [Issues of mental health and its support in the conditions of military operations in Ukraine]. *Perspektyvy ta Innovatsii Nauky*, (11), 29. Retrieved from: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/download/5520/5551> [in Ukrainian].
5. Karamushka, L. M. (2021). Psykhične zdorov'ia: Sutnist, osnovni determinanty, stratehii ta prohramy zabezpechennia [Mental health: Essence, main determinants, strategies, and programs for its provision]. *Psychological Journal*, 7(5), 26–37. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5> [in Ukrainian].
6. Perih, I. M. (2024). Psykholohichni suprovod uchasnykiv osvitnoho protsesu zakladiv vyshchoi osvity v konteksti pidtrymky mentalnoho zdorov'ia [Psychological support for participants of the educational process in higher education institutions in the context of mental health support]. *Vcheni Zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia*, (4), 120–124. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/19> [in Ukrainian].
7. Cherezova, I., Frolova, O., & Serdiuk, N. (2024). Psykholohichni chynnyky zberezhenntia mentalnoho zdorov'ia vykladachiv zakladiv vyshchoi osvity v umovakh viiny [Psychological factors in preserving the mental health of higher education institution teachers in wartime conditions]. *Naukovyi Visnyk Vinnytskoi Akademii Bezperervnoi Osvity. Seriia: Pedahohika. Psykholohiia*, (5), 186–189. <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.27> [in Ukrainian].
8. Tkachyshyna, O. R. (2023). Problema mentalnoho zdorov'ia v Ukraini: Psykholohichni analiz [The problem of mental health in Ukraine: Psychological analysis]. *Habitus*, (53), 207–211. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.35> [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 10.10.2025
Статтю прийнято до публікації 30.11.2025
Статтю опубліковано 29.12.2025