

*Антоніна Чубова,  
ORCID iD 0009-0003-7225-2047  
методист навчально-методичної лабораторії  
практичної психології, соціальної роботи  
Миколаївський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти  
вул. Адміральська, 4-а, 54001, м. Миколаїв, Україна  
antonina.chubova@moipro.mk.ua*

### **ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

*У методичній статті проаналізовано наукові підходи та нормативно-правові основи збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу в умовах повномасштабної війни. Уточнено зміст поняття «ментальне здоров'я» як системного та динамічного явища, що охоплює фізичний, емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Розкрито особливості роботи психологів із підтримки здобувачів освіти до спілкування в соціумі. Визначено ресурсно-орієнтовані підходи до формування навичок саморегуляції. Представлено роль освітнього середовища як простору соціальної підтримки, стабілізації та відновлення психологічної стійкості дітей, педагогів і батьків. Запропоновано психоосвітні інструменти формування навичок його збереження й відновлення. Проаналізовано процес упровадження та результати моніторингу реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» у закладах освіти Миколаївської області у 2023–2025 роках.*

*У межах дослідження поглиблено наукове розуміння ментального здоров'я в освітньому контексті в умовах війни. На регіональному рівні вперше узагальнено та систематизовано практичний досвід реалізації програми «Ти як?» у закладах освіти Миколаївської області. Подальшого розвитку набули підходи до інтеграції психосоціальної підтримки в освітнє середовище як чинника стабілізації та відновлення психологічної стійкості учасників освітнього процесу.*

***Ключові слова:** ментальне здоров'я; освітнє середовище; психосоціальна підтримка; психологічна стійкість; учасники освітнього процесу.*

© Чубова А. М., 2026

**Вступні зауваги.** Повномасштабна війна в Україні, яка триває понад чотири роки, суттєво трансформувала освітній простір, поставивши перед освітянською спільнотою нові виклики. Постійна загроза безпеці, дистанційні формати навчання, тривалий стрес впливають на емоційний стан учнів, педагогів, батьків. Нині особливої уваги набуває потреба збереження ментального здоров'я як основи психологічної стійкості, стресостійкості, навчальної мо-

тивації та досягнень, соціального добробуту. Освіта в умовах війни набуває іншого значення, ніж передача знань і розвиток компетентностей. Вона є простором відновлення, де регулярне спілкування одне з одним, взаєморозуміння, допомога дають змогу знизити рівень напруги та відновлювати відчуття безпеки.

**Постановка проблеми.** Актуальність проблеми збереження ментального здоров'я в закладах освіти набуває особли-

вої значущості та стає необхідною умовою стабільності щодо опанування знань та розвитку навичок навчальної діяльності, а також впливає на формування внутрішньої мотивації школярів. Зростання рівня тривожності, виснаження та прояви дезадаптації в учнів і педагогів зумовлюють потребу в упровадженні системних психоосвітніх і соціальних підходів, спрямованих на підтримку емоційної стійкості та відновлення особистісних ресурсів в кризових умовах. Проте спостерігаємо наявність суперечностей між потребами в збереженні ментального здоров'я здобувачів освіти в Україні в умовах війни, що досягло рівня державного значення та закріплено в нормативно-правових документах, та невідповідністю спеціалістів до нових викликів. Оскільки освітня сфера є тим середовищем, де найбільше часу проводять діти, то потрібно надавати методичну підтримку педагогам, сприяти підвищенню їхньої кваліфікації. Тому це є пріоритетним завданням для всіх спеціалістів психологічної служби та педагогів.

**Аналіз основних досліджень і публікацій із зазначеної проблеми.** Сучасні підходи до вивчення проблеми збереження ментального здоров'я дітей базуються на поєднанні різних наукових засад. Учені сприймають психологічний добробут особистості в тісному взаємозв'язку з соціальним середовищем, умовами життєдіяльності та впливами стресогенних чинників. Розуміння ментального здоров'я як здатності до психологічної стійкості, відновлення в кризових умовах узгоджується з положеннями нормативних документів Міністерства освіти і науки України, які визначають створення безпечного, підтримувального та психологічно комфортного навчального середовища як одну з головних умов державної політики. Відповідно до Закону України «Про освіту» у статті 1 «безпечне освітнє середовище» визначено як «сукупність умов у закладі освіти, що унеможливають завдання фізичної, майнової та моральної шкоди учасникам освітнього процесу, зокрема внаслідок насиль-

ства, дискримінації, булінгу, кіберзагроз та інших негативних впливів» (Закон України «Про освіту», 05 вересня 2017 року). Таке формулювання вказує на один із пріоритетів психологічної захищеності та підтримки учнів, педагогів, батьків та збереження їхнього ментального здоров'я.

Визначені в Законі України «Про освіту» підходи доповнено положеннями Закону України «Про охорону дитинства», зокрема в статті 4: «Система заходів щодо охорони дитинства в Україні включає забезпечення належних умов для гарантування безпеки, охорони здоров'я, навчання, виховання, фізичного, психічного, соціального, духовного та інтелектуального розвитку дітей, їх соціально-психологічної адаптації та активної життєдіяльності, зростання в сімейному оточенні в атмосфері миру, гідності, взаємоповаги, свободи та рівності» (Закон України «Про охорону дитинства», 26 квітня 2001 року), відповідно до яких створення безпечних і сприятливих умов життєдіяльності дитини є передумовою збереження її здоров'я та повноцінного розвитку.

Серед інших нормативно-правових документів особливе місце посідає «Положення про психологічну службу» від 22.05.2018 № 509, де окреслено основні завдання, принципи, функції, зміст та порядок діяльності працівників психологічної служби й акцентовано саме на психосоціальної підтримці та кризовому реагуванні / втручанні / допомозі.

Праці науковців, які досліджували різні аспекти ментального здоров'я, опубліковано на шпальтах різних журналів: О. В. Брюховецька (2025) сформулювала визначення структурних компонентів та критеріїв ментального здоров'я, Д. В. Непомняща проаналізувала теоретичні підходи до розуміння понять «емоційний стан» і «ментальне здоров'я» (Непомняща Д. В., 2025, с. 133). І. Г. Мартиненко (2025) описала інноваційні методи дослідження ментального здоров'я. Значущими є розвідки О. М. Клочко (2024) про ключові проблеми, що пов'язано з підтримкою ментального

здоров'я учасників освітнього процесу та пошуку ефективних засобів його збереження в умовах воєнного стану. Актуальними в умовах сьогодення є погляди О. В. Завгородньої, Н. Володіної-Панченко (2024) на застосування технік арттерапії як дієвого інструменту підтримки та відновлення психологічного стану / здоров'я.

Комплексний підхід до питань збереження ментального здоров'я відображено в положеннях Усеукраїнської програми «Ти як?», у межах якої ментальне здоров'я визначено як «стан психічного добробуту, що дає змогу людині ефективно справлятися зі стресом, реалізовувати власні здібності, навчатися й працювати, а також робити активний внесок у життя своєї громади» (Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», березень, 2023 р).

Усе вищезазначене зумовило вибір теми й мети дослідження.

**Мета статті:** висвітлити можливості збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни.

Для реалізації мети потрібно виконати такі **завдання**:

1. Проаналізувати змістове наповнення поняття «ментальне здоров'я».

2. Визначити структурні компоненти ментального здоров'я особистості й окреслити психоосвітні інструменти формування навичок його збереження й відновлення.

3. Представити результати реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»

**Виклад основного матеріалу.** В умовах повномасштабної війни в Україні поняття «ментальне здоров'я» зазнало суттєвого розширення. До його основних характеристик належать: стійкість до травматичного досвіду, здатність до відновлення після втрат, уміння жити й діяти в умовах невизначеності та тривалого стресу. Це поняття складне і багатовимірне, воно є об'єктом активного вивчення багатьох представників наукової спільноти.

Учені Л. В. Калашникова, Ю. Ю. Руденко., С. А. Руденко зазначають, що в «основі здоров'я, окрім ментальності, лежать

два системоутворювальні компоненти: баланс між емоційним, психологічним, соціальним і духовним складниками, а також стан гармонії людини з навколишнім світом та із собою» (Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А., 2024, с. 74). У цьому контексті психоемоційний стан учасників освітнього процесу визначає рівень навчальної мотивації, ефективність пізнавальної діяльності, здатність до зосередження, критичного мислення та творчості. Натомість організація освітнього процесу без урахування потреб ментального здоров'я може посилювати психологічну напругу, спричиняти емоційне виснаження та ускладнювати адаптацію.

Ментальне здоров'я, на думку О. Л. Бурак, Н. Б. Федорків, І. М. Карпинець, Р. Є. Ковальчук, Н. В. Чаплинської, є важливою передумовою для особистого, суспільного та соціально-економічного розвитку, що дає змогу адекватно реагувати на різноманітні стресові чинники, використовувати свої здібності та навички для досягнення поставлених цілей» (Бурак О. Л., Федорків Н. Б., Карпинець І. М., Ковальчук Р. Є., Чаплинська Н. В., 2025, с. 5). Це означає, що для педагогічних працівників ментальне здоров'я / психологічна стійкість та емоційна стабільність є важливим професійним ресурсом, що безпосередньо впливає на якість освітньої діяльності, адже саме вчитель створює на уроці безпечний простір, де дитина може розвиватися та відчути підтримку й турботу. Усе вищезазначене впливає на бажання ставати кращим у професії, підвищувати рівень власної кваліфікації / майстерності, досягати результатів у підтримці підлітків на шляху їхнього становлення.

Ментальність, на думку В. Ф. Філіпова, є «індивідуально-суб'єктивним образом бачення світу, що формується у процесі дорослішання й набуття життєвого досвіду суб'єкта в соціально-культурній спільноті, зокрема й стосовно здоров'я» (Філіпов В. Ф., 2024, с. 84). Автор акцентує саме на дефініції «ментальне здоров'я» і зазначає, що цей термін має такі складники: здо-

рові психіку й дух особистості. Також для професійної життєвої самореалізації індивідуума важливо зважати на соціальний компонент, оскільки в суспільстві люди взаємодіють одне з одним.

Ментальне здоров'я в праці А. С. Бортова описано як «активний та динамічний стан психоемоційної рівноваги, що дає змогу індивіду бути задоволеним життям, підтримувати здорові міжособистісні стосунки та ефективно адаптуватися до постійних змін у соціальному середовищі». Автор пропонує модель «Трилисник ментального здоров'я» як основу для підтримки особистості в умовах стресу (Бортов А. С., 2025, с. 4). Така модель представляє позитивне ментальне самопочуття через взаємозв'язок трьох основних компонентів: біологічного (фізичний стан), психологічного (думки, емоції) та соціального (взаємодія з оточенням). Вона показує, що здоров'я – це не лише життя без хвороб, а баланс фізичного, психічного та соціального добробуту. Цей підхід дає змогу педагогам створити безпечне, підтримувальне середовище в класі, а учням – розвивати резильєнтність, саморегуляцію, стосунки й мотивацію.

Погляди Т. О. Сливінської щодо розуміння психологічного здоров'я педагога як ресурсу професійної мобільності узгоджуються з сучасним баченням ментального здоров'я учасників освітнього процесу як умови адаптації до змін, подолання стресових впливів і збереження професійної ефективності в умовах війни. На її думку, «педагог оновленої української освіти має швидко реагувати та успішно адаптуватися до стрімких змін; бути здатним успішно оволодівати новими технологіями навчання і виховання; уміти проєктувати свій професійний шлях, усвідомлюючи потребу в саморозвитку; уміти оцінювати власні ресурси (фізичні та психічні), стан здоров'я; володіти навичками саморегуляції та бути професійно мобільним» (Сливінська Т. О., 2020, с. 73), що засвідчує значущість ролі внутрішніх ресурсів для збереження якості освітньої діяльності в кризових умовах.

Аналіз наукових підходів переконує в тому, що ментальне здоров'я є складним динамічним явищем, що тісно пов'язане з умовами соціального середовища та здатністю людини адаптуватися до стресових впливів. Спільним для більшості досліджень є розуміння ментального здоров'я як основи психологічної стійкості, гармонійної взаємодії з собою й оточенням, а також важливої умови – професійного розвитку й самореалізації, зокрема в психологічній діяльності. Розбіжності у визначеннях стосуються складників ментального здоров'я, а також бачення в потребі стійкості до травматичного досвіду, відновлення, уміння віднайти баланс у міжособистісних стосунках суб'єктів освіти.

Методичне й практичне забезпечення діяльності з питань психічного здоров'я в закладах освіти реалізується зокрема в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», що стартувала в Україні з березня 2023 року за ініціативи першої леді О. В. Зеленської для психосоціальної підтримки в умовах кризових викликів і піднесення культури турботи про своє психічне здоров'я та його збереження.

Нормативні документи Міністерства освіти і науки України закладають підґрунтя для інтеграції психосоціальної підтримки в повсякденну освітню практику, профілактики емоційного виснаження та створення безпечного й сприятливого навчально-виховного середовища. У цьому аспекті провідну роль відіграють педагоги, практичні психологи й соціальні педагоги, які перебувають у постійній взаємодії з дітьми і першими помічають зміни в їхньому стані та поведінці. Від рівня стійкості фахівців, уміння стабілізувати власне самопочуття, здійснювати професійну рефлексію та надавати підтримку значною мірою залежить формування безпечного простору, адже лише той, хто має внутрішній ресурс, може стати опорою для інших. Саме тому питання системної підготовки педагогів, працівників психологічної служби до збереження ментального добробуту учасників освітнього процесу набуває

особливої актуальності в сучасних умовах, стаючи пріоритетом професійного розвитку кожного освітянина.

Водночас у повсякденній педагогічній практиці питання фахової підготовки працівників не завжди є в центрі уваги. Недостатні знання щодо особливостей розвитку особистості та нестача системної підтримки призводять до емоційного виснаження, підвищеної тривожності й професійного вигорання. Це також негативно позначається на якості навчання, знижує рівень знань учнів, підвищує ризики освітніх втрат і ускладнює формування ключових компетентностей здобувачів освіти.

У цьому контексті виникає потреба глибшого розуміння ментального здоров'я як важливого ресурсу особистості. Саме тому доречно визначити його основні компоненти та розглянути психоосвітні інструменти, що спрямовано на формування навичок збереження й відновлення внутрішньої стабільності.

У Всеукраїнській програмі ментального здоров'я «Ти як?» розглянуто біологічний, психологічний і соціальний компоненти як основу цілісного підходу в розумінні психічного добробуту індивіда та визначено їх як важливі фактори збереження ментального здоров'я особистості. Зокрема біологічний чинник пов'язано з фізичним рівнем функціонування організму, що виявляється в соматичних реакціях на тривалий стрес (втома, напруження м'язів, порушення сну, головний біль). Водночас психологічний компонент охоплює емоційний і когнітивний рівні та зумовлює зміни емоційного реагування (тривожність, дратівливість, апатія, емоційне вигорання) і пізнавальних процесів (зниження концентрації уваги, домінування негативних думок, труднощі у прийнятті рішень). А соціальний складник реалізується на поведінковому рівні та відображає особливості взаємодії з оточенням, що може виявлятися у зниженні соціальної активності, униканні контактів із присутніми й формуванні дезадаптивних моделей поведінки в умовах тривалого стресового навантаження (Все-

українська програма ментального здоров'я «Ти як?», 2023).

Докладний розгляд компонентів дає змогу зрозуміти, у яких сферах людина зазнає найбільших проблем. Для дієвої підтримки важливо враховувати індивідуальні особливості, потреби та ресурси кожної людини, що відповідно зумовлює застосування особистісно зорієнтованого підходу. Реалізація такої моделі на практиці під час супроводу передбачає використання індивідуальних форм і методів роботи, акцент на сильних сторонах особистості, розвиток навичок саморегуляції та усвідомлення власних потреб. Важливим є залучення до активної участі суб'єктів освіти у виборі стратегій підтримки, що підвищує відповідальність за власний добробут та сприяє відновленню внутрішніх ресурсів у кризових умовах.

Доречно також використовувати ресурсно-орієнтований підхід для підтримки ментального здоров'я, що спрямовано на мобілізацію внутрішнього потенціалу та зовнішніх можливостей особистості, які передбачають: усвідомлення власних резервів, розвиток психологічної стійкості (здатність відновлюватися після труднощів), підтримку значущих соціальних зв'язків (родина, друзі, спільнота), формування навичок самопомоги (саморегуляція, турбота про себе), підвищення обізнаності про власні емоційні стани (розуміння переживань), створення безпечного середовища (відчуття прийняття й підтримки).

Реалізація зазначених підходів у практичній діяльності здійснюється через систему вправ, цифрових та медіасервісів, спрямованих на формування стійких навичок збереження ментального здоров'я. Розглянемо окремі практичні приклади. До інструментарію належать вправи, що спрямовано на тілесне розслаблення та відновлення, методи емоційної саморегуляції, когнітивні техніки з усвідомлення й корекції негативних думок (розміщено на платформі Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», 2023). Прикладами є: «Дихання, яке допомагає повернути рів-

новагу», «СТОП: пауза між емоцією та реакцією», «Негативні емоції: робота з ними у кризовий момент», «Складні ситуації: від тривоги до рішення», «Не всі думки – правда: перевір свої переконання», «Дерево переживань: шлях від тривоги до рішень» та інші, що охоплюють подолання панічних станів, розвиток емоційної саморегуляції та зміцнення психологічної стійкості. Окрему групу становлять ресурси / інформаційно-просвітницькі розробки «Аптечка самопомоги» та «Алгоритми першої допомоги», що пропонують порядок дій для стабілізації стану в кризових ситуаціях.

Водночас із практиками самопомоги важливе місце посідають просвітницькі та комунікаційні активності, що сприяють формуванню недискримінаційної та підтримувальної взаємодії, зокрема «Довідник безбар'єрності», що містить поради з етичної взаємодії та підтримки в складних ситуаціях. Також для залучення уваги молоді та підлітків активно використовується проєкт «Скажи чесно, ти як?», де через досвід українських зірок представлено техніки самопомоги, а також серія тематичних відеороликів, що наочно демонструє дієві способи перемоги над стресом. Особливу цінність для освітян та учнів мають цифрові застосунки й міжнародний досвід. Можна інтегрувати в щоденну практику мобільний додаток BetterMe: Mental Health, що дає змогу кожному мати інструмент підтримки під рукою.

Розвиток психологічної компетентності педагогічної спільноти доцільно здійснювати через вебінари від ізраїльських фахівців, що діляться унікальним досвідом роботи з травмою в умовах війни. Крім того, емоційному відновленню та пошуку нових сенсів сприяє мультижанровий спецпроєкт «Жити далі», який реалізує група «1+1 media» в партнерстві з громадською організацією «Безбар'єрність» та за підтримки Благодійної організації «Смарт Ангел», що підтримує українців у відновленні життя в умовах війни, його спрямовано на збереження ментального здоров'я, пошук нових точок опори та відновлення

відчуття життєвої стійкості.

Поряд із цифровими платформами важливу роль відіграють авторські психосвітні розробки, що адаптовано до вікових та індивідуальних особливостей здобувачів освіти. Відома українська дитяча й сімейна психологиня й письменниця С. А. Ройз спільно з ГО «Смарт освіта» розробила «Ресурсну скриню» – комплекс матеріалів для підтримки емоційного благополуччя дітей, де запропоновано вправи й завдання, що сприяють розвитку емоційної обізнаності, усвідомленню власних ресурсів і формуванню безпечних способів в умовах стресу й емоційної напруги (Платформа НУШ «Ресурсна скриня», 2021). Серед авторських напрацювань – низка практичних розробок, що створено у співпраці з ЮНІСЕФ та ГО «Смарт освіта», спрямовано на підтримку психоемоційного благополуччя дітей і збереження ментального здоров'я. Серед них – «Дихальні картки» (для дітей від 3 років), «Картки Сили» (для дітей віком від 3 до 12 років), а також практикум «Твоя Сила» (8–14 років), що допомагають усвідомлювати власні ресурси й відчуття опори. Окреме місце посідає добірка тілесних ігор для зняття стресу, що сприятиме зниженню напруги, відновленню відчуття безпеки та гармонізації емоційного стану через рух і гру.

У сучасній психологічній практиці фахівці все частіше використовують терапію м'якої іграшки як один із ефективних методів підтримки учнів. Такий підхід сприяє відновленню відчуття безпеки й стабільності, а також формує здатність зберігати рівновагу в стресових умовах і травматичних подіях. Вагомий внесок у розвиток методів роботи з м'яким терапевтичним об'єктом в Україні зробила доктор філософії, кандидат психологічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету, психолог вищої кваліфікаційної категорії, арттерапевт В. В. Назаревич. У своєму блозі психологиня розповідає, як застосування м'якої іграшки формує почуття безпеки та допо-

магає м'яко проживати складні емоції через символічну взаємодію й тілесний контакт.

Збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу в умовах тривалого стресу та суспільних викликів потребує системного, науково обґрунтованого й водночас гнучкого підходу, що поєднує освітньо-інформаційний складник, розвиток навичок саморегуляції та використання різноманітних методів і форм підтримки.

У відповідь на ці потреби з 2023 року в закладах освіти України, зокрема Миколаївської області, розпочато впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», що стала дієвим підґрунтям психосоціальної підтримки в освітньому процесі. Реалізація програми на регіональному рівні передбачає адаптацію її змісту до потреб освітнього середовища та цільових груп учнів, педагогів, батьків. У цьому контексті ключову роль відіграє діяльність фахівців психологічної служби, які забезпечують безпосереднє впровадження окреслених вище підходів у щоденну практику роботи. Вони обирають більш доцільні форми і методи відповідно до вікових особливостей та актуальних потреб учасників освітнього процесу.

Фахівці психологічної служби, педагоги закладів освіти Миколаївської області реалізують програму «Ти як?» через проведення різних форм роботи: тренінгів, годин психолога, інтерактивних занять, групових / індивідуальних консультацій, бесід, просвітницьких зібрань. Також активно організують ранкові зустрічі, психологічні практикуми, техніки релаксації, психологічні хвилинки, челенджі, відеопрезентації, відеоролики, флешмоби, творчі майстерні, тематичні акції, квести, нейровправи для психологічного розвантаження, тілесно-орієнтовані практики, а також створюють інформаційні простори й матеріали для самодопомоги.

Освітнє середовище в умовах тривалого стресу й кризових викликів виконує не лише навчальну, а й стабілізаційну, підтримувальну та відновлювальну функції.

Воно стає осередком відносної безпеки та передбачуваності, де через регулярну взаємодію, зрозумілі правила й підтримувальну комунікацію знижується рівень напруження, формується відчуття захищеності та довіри. За таких умов заклад освіти перетворюється на простір, що сприяє емоційній стабілізації, відновленню почуття контролю над власним життям і поступовому поверненню до впорядкованої рутинної діяльності.

Водночас підтримувальне освітнє середовище є важливим фундаментом відновлення ментального добробуту в складних життєвих обставинах учасників освітнього процесу, оскільки забезпечує можливість для соціальної взаємодії, взаємодопоміжки та розвитку навичок саморегуляції. Створення атмосфери прийняття, безумовної поваги та емоційної безпеки сприяє зміцненню стійкості, формуванню відчуття належності до спільноти й підвищенню адаптаційних можливостей дітей, педагогів і батьків.

На основі щомісячної звітності про реалізацію програми «Ти як?» сформовано емпіричну базу дослідження щодо впровадження означеної Всеукраїнської програми ментального здоров'я в закладах освіти Миколаївської області. Дані зібрано через онлайн-опитування фахівців психологічної служби та педагогічних працівників із використанням платформи Google Forms. Анкетний інструментарій містив стандартизовані запитання, спрямовані на облік кількості проведених заходів і чисельності охоплених учасників освітнього процесу у відповідні звітні періоди. Опрацювання отриманих результатів здійснювано із застосуванням методів узагальнення регіонального досвіду впровадження програми та статистичного аналізу звітної документації, що дало змогу простежити динаміку охоплення й масштабів реалізації програми у 2023–2025 роках та інтерпретувати кількісні показники в контексті результативності психосоціальної підтримки в освітньому середовищі:

- у 2023 році в закладах освіти

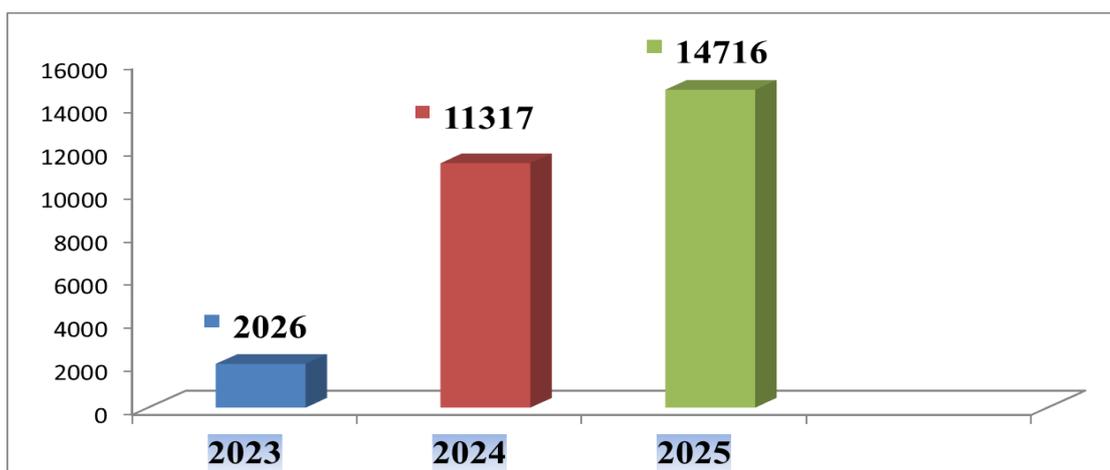
Миколаївської області, починаючи з квітня місяця, проведено 2026 заходів, участь у яких взяли 30 390 учасників освітнього процесу. Реалізацію програми на цьому етапі зосереджено на первинній психоосвіті, адаптації всіх сторін навчального процесу до умов воєнного часу та формуванні базових навичок емоційної саморегуляції;

- у 2024 році програма набула більшого впровадження та системності. Протягом року проведено 11 317 заходів, якими охоплено 130 479 педагогів, батьків, учнів. У цей період значну увагу приділено профілактиці емоційного вигорання педагогічних працівників, розвитку психологічної

стійкості здобувачів освіти, розширенню форм групової роботи та інтеграції психосоціальної підтримки в навчальний процес;

- у 2025 році реалізація програми «Ти як?» продовжилася з подальшим розширенням охоплення та підсиленням міждисциплінарної взаємодії. Протягом року проведено 14 716 заходів, у яких взяли участь 171 392 учасники освітнього процесу. Програма на цьому етапі стала важливим ресурсом підтримки ментального здоров'я в закладах освіти, що сприяло формуванню сталої системи психосоціальної допомоги та культури турботи про психічне благополуччя.

Діаграма 1. Кількість заходів, що проведено протягом 2023–2025 років



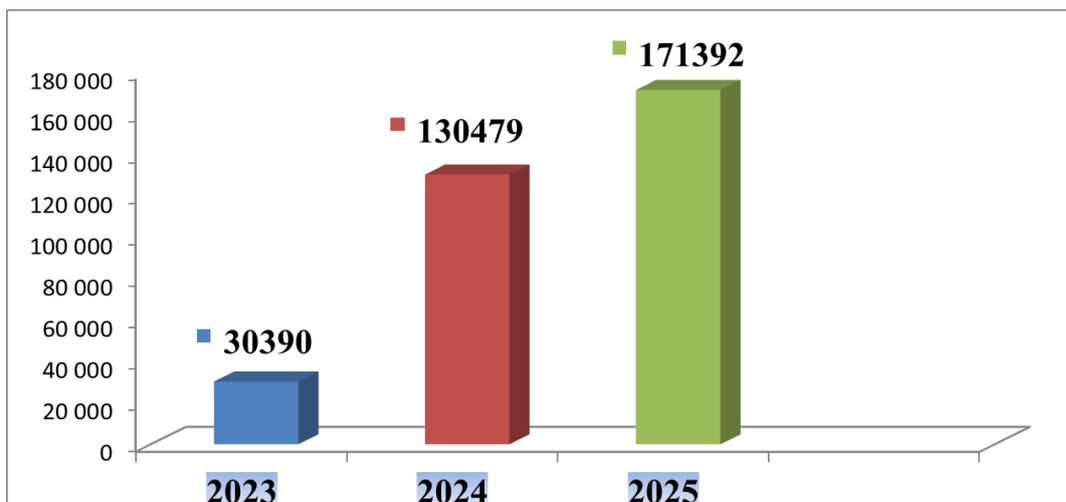
Джерело: авторський варіант

Отримані показники свідчать про стабільне зростання масштабів упровадження програми, підвищення рівня залученості й ефективності обраних форм психосоціальної роботи. Динаміка кількісних і якісних результатів підтверджує актуальність програми «Ти як?» як інструменту системної підтримки ментального здоров'я в умовах тривалих викликів та підкреслює потребу в подальшому розвитку та впровадженні програми.

**Висновки та перспективи досліджень.** На основі проаналізованих на-

укових джерел і практичного досвіду впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» уточнено зміст поняття «ментальне здоров'я» як багатовимірною, динамічного стану психічного добробуту особистості, що має такі компоненти: біологічний, психологічний і соціальний, реалізується на фізичному, емоційному, когнітивному й поведінковому рівнях, забезпечуючи здатність людини до адаптації, саморегуляції та ефективного функціонування в умовах тривалого стресу.

Діаграма 2. Кількість учасників, що охоплено проектом



Джерело: авторський варіант

Дослідження підтвердило, що в умовах повномасштабної війни збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу набуває системного характеру та виходить за межі індивідуальної відповідальності, стаючи складником державної освітньої політики й професійної діяльності педагогів і фахівців психологічної служби. Освітнє середовище в цих умовах виконує не лише навчальну, а й стабілізаційну, підтримувальну та відновлювальну функції.

У ході аналізу встановлено, що Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» є ефективним практичним інструментом реалізації сучасних психосоціальних підходів у ЗДО, ЗЗСО, ЗПТО, освітньому просторі. Її впровадження в закладах освіти Миколаївської області з квітня 2023 року забезпечило системність психоосвітньої діяльності, розширення форм психологічної підтримки та підвищення рівня залученості учнів, батьків та педагогів до практик збереження й відновлення ментального здоров'я.

Кількісні показники реалізації про-

грами у 2023–2025 роках свідчать про позитивну динаміку як щодо масштабів упровадження, так і щодо охоплення учасників навчального процесу. Аналіз форм роботи підтверджує доцільність використання психоосвітніх заходів, стабілізаційних вправ, тілесно-орієнтованих, арттерапевтичних, ігрових методів як ефективних засобів зміцнення психологічної стійкості, розвитку навичок саморегуляції та підтримки внутрішніх ресурсів особистості.

Водночас результати дослідження засвідчують, що ефективність збереження ментального здоров'я в освітньому середовищі значною мірою залежить від рівня підготовленості педагогів, їхньої здатності до саморефлексії, емпатійної взаємодії та усвідомленої турботи про емоційне самопочуття. Це актуалізує потребу в подальшому розвитку системи підтримки педагогічних працівників і фахівців психологічної служби.

**Перспективним** є дослідження впливу різних форматів навчання на ментальне здоров'я учнів молодшого шкільного віку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бортов А. С. Психологічні основи підтримки ментального здоров'я особистості / А. С. Бортов // Ментальне здоров'я. – 2025. – № 1. – С. 3–8. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-1.1>
2. Брюховецька О. В. Ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти: потреба у

збереженні в умовах війни / О. В. Брюховецька // Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки. Управління та адміністрування». – 2025. – Вип. 34(63). – С. 49–70. DOI: [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-34\(63\)-49-70](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-34(63)-49-70)

3. Бурак О. Л. Ментальне здоров'я – невід'ємна складова громадського здоров'я в сучасному світі: динаміка використання терміна в наукових публікаціях / Бурак О. Л., Федорків Н. Б., Карпінєць І. М., Ковальчук Р. Є., Чаплинська Н. В. // Медичні перспективи. – 2025. – Т. 30. – № 1. – С. 4–11. DOI: <https://doi.org/10.26641/2307-0404.2025.1.325226>

4. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://howareu.com/pro-programu>

5. Завгородня О. В., Володіна-Панченко Н. В. Арттерапевтична підтримка ментального здоров'я особи / О. В. Завгородня, Н. В. Володіна-Панченко // Психологічні проблеми творчості : матеріали XXIV Міжнародної наукової психологічної конференції (м. Київ, 24 червня 2024 р.). – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. – С. 104–114.

6. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII (зі змінами) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

7. Закон України «Про охорону дитинства» від 26.04.2001 № 2402-III (зі змінами) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14>

8. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу / Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. // Наукові записки. Серія Психологія. – 2024. – Вип. 1 (3). – С. 74–81. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10>

9. Клочко О. М., Клочко О. О. Збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану / Клочко О. М., Клочко О. О. // Соціальна робота та психологія: освіта і наука. – 2024. – Вип. 2. – С. 39–43. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2024-2-7>

10. Мартиненко І. Г. Інноваційні методи дослідження ментального здоров'я / І. Г. Мартиненко // Психолого-педагогічні аспекти формування сучасних навичок у кваліфікованих робітників для повоєнного відновлення України : матеріали науково-практичного семінару (м. Біла Церква, 27 березня 2025 р.). – С. 179–184.

11. Непомняща Д. В. Вплив війни на емоційний стан та ментальне здоров'я особистості / Д. В. Непомняща // Ментальне здоров'я. – 2025. – № 4. – С. 132–135. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.21>

12. Ресурсна скриня Нової української школи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://resursna-skrynia.nus.org.ua/resursna-skrinya/>

13. Сливінська Т. О. Психічне здоров'я педагога як фактор його професійної мобільності / Т. О. Сливінська // Вересень. – 2020. – № 2–3 (85–86). – С. 73–79.

14. У межах ініціативи Першої Леді України стартував мультижанровий спецпроект із психологічної підтримки українців «Жити далі» [Електронний ресурс]. – МОЗ України. – Режим доступу: <https://moz.gov.ua/uk/u-mezhah-iniciativi-pershoi-ledi-ukraini-startuvav-multizhanrovij-spesproekt-iz-psihologichnoi-pidtrimki-ukrainciv-zhiti-dali>

15. Філіпов В. Ф. Теоретичні засади проблеми збереження ментального здоров'я педагога у сучасних умовах / В. Ф. Філіпов // Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія». – 2024. – Вип. 2. – С. 83–87. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.16>

---

---

## PRESERVATION OF THE MENTAL HEALTH OF PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN WARTIME

**Chubova Antonina,**

*Educator of The Educational Laboratory  
of Practical Psychology and Social Work  
Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute  
4-a Admiralska Street, 54001, Mykolaiv, Ukraine  
antonina.chubova@moippo.mk.ua*

*The scientific and methodological article analyzes scientific approaches and the regulatory framework for preserving the mental health of participants in the educational process during a full-scale war. Mental health is clarified as a systemic phenomenon encompassing biological, psychological, and social components. Specifics of psychologists' work in supporting students' social integration and resource-oriented approaches to self-regulation are revealed. The educational environment is presented as a space for social support and restoration of the psychological resilience of children, teachers, and parents. Psychoeducational tools for mental health preservation and restoration are proposed.*

*The article examines the implementation and monitoring of the All-Ukrainian mental health program «How Are You?» in the Mykolaiv region from 2023 to 2025. It substantiates the educational environment as a «space of restoration» that ensures the stability and predictability necessary for emotional balance among children and teachers. The findings indicate that the program «How Are You?» functions as a systemic tool fostering a culture of self-care and mutual assistance. Integration of such programs contributes to mitigating the negative impact of war on learners' development and strengthens the overall resilience of the educational system.*

*The results of the research deepened the scientific understanding of mental health in the educational context during wartime. For the first time, the practical experience of the program «How Are You?» in the Mykolaiv region was summarized and systematized. Approaches to integrating psychosocial support into the educational environment as a factor in restoring the psychological resilience of participants in the educational process were further developed.*

**Keywords:** *educational environment; mental health; participants in the educational process; psychological resilience; psychosocial support.*

### REFERENCES

1. Bortov, A. S. (2025). Psykholohichni osnovy pidtrymky mentalnoho zdorovia osobystosti [Psychological foundations of supporting an individual's mental health]. *Mentalne zdorovia*, 1, 3–8. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-1.1> (ukr).
2. Briukhovetska, O. V. (2025). Mentalne zdorovia zdobuvachiv vyshchoi osvity: potreba u zberezhenni v umovakh viiny [Mental health of higher education students: The need for preservation in wartime conditions]. *Visnyk pisliadyplomnoi osvity. Seriya «Sotsialni ta povedinkovi nauky. Upravlinnia ta administruvannia»*, 34(63), 49–70. DOI: [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-34\(63\)-49-70](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-34(63)-49-70) (ukr).
3. Burak, O. L., Fedorkiv, N. B., Karpinets, I. M., Kovalchuk, R. Ye. & Chaplynska, N. V. (2025). Mentalne zdorovia – nevidiemna skladova hromadskoho zdorovia v suchasnomu sviti: dynamika vykorystannia termina v naukovykh publikatsiiakh [Mental health as an integral component of public health in the modern world: Dynamics of the use of the term in scientific publications]. *Medychni perspektyvy*. T. 30, 1, 4–11. DOI: <https://doi.org/10.26641/2307->

0404.2025.1.325226 (ukr).

4. Filipov, V. F. (2024). Teoretychni zasady problemy zberezhenia mentalnoho zdorovia pedahoha u suchasnykh umovakh [Theoretical foundations of the problem of preserving teachers' mental health in modern conditions]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriia «Psykhologhiia»*, 2, 83–87. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.16> (ukr).

5. Kalashnykova, L. V., Rudenko, Yu. Yu. & Rudenko, S. A. (2024). Rozuminnia sutnosti mentalnoho zdorovia v konteksti kompleksnoho pidkhodu [Understanding the essence of mental health in the context of a comprehensive approach]. *Naukovi zapysky. Seriia Psykhologhiia*, 1 (3), 74–81. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10> (ukr).

6. Klochko, O. M. & Klochko, O. O. (2024). Zberezhenia mentalnoho zdorovia uchashchymy osvithnoho protsesu v umovakh voiennoho stanu [Preserving the mental health of participants in the educational process under martial law]. *Sotsialna robota ta psykhologhiia: osvita i nauka*, 2, 39–43. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2024-2-7> (ukr).

7. Law of Ukraine «On Child Protection» dated April 26, 2001 № 2402-III (as amended) [Electronic resource]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14> (ukr).

8. Law of Ukraine «On Education» dated September 5, 2017 № 2145-VIII (as amended) [Electronic resource]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (ukr).

9. Martynenko, I. H. (2025). Innovatsiini metody doslidzhennia mentalnoho zdorovia [Innovative methods for researching mental health]. *Psykholoho-pedahohichni aspekty formuvannia suchasnykh navychok u kvalifikovanykh robitnykiv dlia povoiennoho vidnovlennia Ukrainy*, 179–184 (ukr).

10. Nepomniashcha, D. V. (2025). Vplyv viiny na emotsiinyi stan ta mentalne zdorovia osobystosti [The impact of war on the emotional state and mental health of the individual]. *Mentalne zdorovia*, 4, 132–135. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.21> (ukr).

11. Resursna skrynna Novoi ukrainskoi shkoly [Resource Chest of the New Ukrainian School]. [Elektronnyi resurs]. Retrieved from: <https://resursna-skrynna.nus.org.ua/resursna-skrynna/> (ukr).

12. Slyvinska, T. O. (2020). Psykhichne zdorovia pedahoha yak faktor yoho profesiinoi mobilnosti [A teacher's mental health as a factor of professional mobility]. *Veresen*, 2–3 (85–86), 73–79 (ukr).

13. U mezhakh initsiatyvy Pershoi Ledi Ukrainy startuvav multyzhanrovyi spetsproiekt iz psykhologichnoi pidtrymky ukraintsev «Zhyty dali» [As part of the initiative of the First Lady of Ukraine, a multi-genre special project on psychological support for Ukrainians «Living on» was launched]. [Elektronnyi resurs]. MOZ Ukrainy. Retrieved from: <https://moz.gov.ua/uk/u-mezhah-iniciativi-pershoi-ledi-ukraini-startuvav-multyzhanrovij-specproekt-iz-psykhologichnoi-pidtrimki-ukraintsev-zhity-dali> (ukr).

14. Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia «Ty yak?» [Elektronnyi resurs] [All-Ukrainian Mental Health Program «How Are You?»]. Retrieved from: <https://howareu.com/pro-prohamu> (ukr).

15. Zavhorodnia, O. V. & Volodina-Panchenko, N. V. (2024). Artterapevtychna pidtrymka mentalnoho zdorovia osoby [Art-therapeutic support of an individual's mental health]. *Psykhologichni problemy tvorchosti*. Kyiv: Instytut psykhologii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 104–114 (ukr).

Стаття надійшла до редакції 26.02.2026

Прийнято до друку 25.03.2026