

perspectives. Psychology series]. 2024. № 4 (46). S. 1431–1442.
DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1431-1442](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1431-1442)
[in Ukrainian]

10. Shevchenko V., Ohanian A. Vzaiemozviazok zakhysnykh mekhanizmiv psykhiky ta form ahresyvnoi povedinky [The relationship between psychological defense mechanisms and forms of aggressive behavior]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Psykholohichni nauky* [Scientific Bulletin of V. O. Sukhomlynskyi Mykolaiv National University. Psychological Sciences]. 2016. № 1. S. 235–239. [in Ukrainian]

11. Koch U., Cratsley K. Psychological mechanisms. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* / ed. by V. Zeigler-Hill, T. K. Shackelford. Cham : Springer, 2020. P. 4145–4154. [in English]

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 20.06.2026

Стаття прийнята до друку 24.06.2026

Стаття опублікована 21.07.2026

УДК 159.913:378.091.212:355.01 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.1(8).2

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД

Ушакова Ірина Михайлівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології і соціології

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5758-2799>

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах повоєнного відновлення українського суспільства. Обґрунтовано актуальність дослідження, зумовлену зростанням психоемоційного навантаження на студентську молодь унаслідок воєнних подій, тривалого

впливу стресогенних чинників, невизначеності майбутнього та необхідності адаптації до нових соціальних і освітніх умов. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння ментального здоров'я як багатовимірного феномену, що охоплює психологічне благополуччя, емоційну рівновагу, соціальну інтегрованість, здатність до саморегуляції та продуктивного функціонування особистості. Визначено основні особистісні, соціально-психологічні та освітньо-організаційні чинники збереження ментального здоров'я студентської молоді у повоєнний період. До особистісних ресурсів віднесено резильєнтність, життєстійкість, психологічний капітал, самоефективність, оптимізм та навички емоційної саморегуляції. Соціально-психологічними ресурсами визначено соціальну підтримку, якість міжособистісних взаємин та соціальну інтегрованість, а освітньо-організаційними – психологічно безпечне освітнє середовище, доступність психологічної допомоги та підтримувальну академічну культуру. На основі ресурсного підходу розроблено теоретичну модель збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у повоєнний період. Модель включає чотири взаємопов'язані блоки: цільовий, ресурсний, процесуальний та результативний. Визначено механізми реалізації моделі, серед яких розвиток адаптивних копінг-стратегій, формування навичок саморегуляції, активізація соціальної підтримки та здійснення психологічного супроводу студентів. Очікуваними результатами функціонування моделі є підвищення рівня психологічного благополуччя, академічної адаптації, стресостійкості та посттравматичне зростання здобувачів вищої освіти. Окреслено перспективи практичного використання моделі у системі психологічного супроводу студентської молоді в умовах повоєнного суспільства.

Ключові слова: ментальне здоров'я, здобувачі вищої освіти, психологічне благополуччя, резильєнтність,

психологічний капітал, соціальна підтримка, посттравматичне зростання, повоєнний період.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.

У сучасних умовах суспільних трансформацій проблема збереження ментального здоров'я молоді набуває особливої актуальності. Для України, яка переживає складний процес участі у воєнних діях та підготовки до повоєнного відновлення, питання психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти є одним із пріоритетних напрямів наукових досліджень та практичної діяльності психологічних служб закладів вищої освіти. Саме студентська молодь становить важливий людський потенціал держави, від рівня психологічного здоров'я, адаптаційних можливостей та особистісних ресурсів якої значною мірою залежатимуть перспективи

суспільного розвитку та відбудови країни.

Воєнні події спричинили суттєве зростання психоемоційного навантаження на молодих людей, зумовивши поширення тривожних станів, емоційного виснаження, проявів хронічного стресу та інших негативних психологічних наслідків. Значна частина здобувачів вищої освіти безпосередньо або опосередковано зазнала впливу травматичних подій, пов'язаних із загрозою життю, вимушеним переміщенням, втратою близьких людей, порушенням звичних соціальних зв'язків та зміною життєвих перспектив. За таких умов особливого значення набуває вивчення механізмів збереження ментального здоров'я, що забезпечують ефективну адаптацію особистості до нових соціально-психологічних реалій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнних та повоєнних трансформацій останніми роками перебуває в центрі уваги вітчизняних і зарубіжних науковців. Дослідження переважно зосереджуються на вивченні психологічних наслідків воєнного стресу, чинників психологічного благополуччя студентської молоді, ресурсів резильєнтності та можливостей психологічної підтримки в освітньому середовищі.

Теоретичний аналіз проблеми ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни здійснено у роботі О. Брюховецької, де ментальне здоров'я розглядається як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує психологічне благополуччя та реалізацію особистісного потенціалу. Авторкою визначено структурні компоненти ментального

здоров'я та окреслено основні ризики для студентської молоді в умовах воєнного стану [4].

Л. Заліток і Д. Березовський доводять, що важливими предикторами психологічного благополуччя виступають усвідомленість, метакогнітивна залученість, особистісна організованість та соціальна активність, які сприяють успішній адаптації здобувачів освіти до складних життєвих обставин [5].

Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням впливу стресових чинників на психологічний стан студентської молоді. Так, Я. Кайманова та Н. Рябоконт аналізують вплив академічних стресів на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти та підкреслюють значення соціальної підтримки, навичок саморегуляції й майндфулнес-практик як ресурсів подолання

негативних наслідків стресу [6].

Питання психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни розглядаються у роботі В. Бочелюка та А. Турубарової, які акцентують увагу на ролі освітнього середовища у формуванні психологічної стійкості, профілактиці тривожності та підтримці ментального здоров'я [3].

У контексті сучасних наукових підходів ментальне здоров'я розглядається як складна багатокomпонентна система, що включає психологічне благополуччя, емоційну рівновагу, здатність до саморегуляції, продуктивного функціонування та реалізації власного потенціалу. Відповідно, актуальним завданням психологічної науки є пошук ресурсів і механізмів, які сприятимуть його підтриманню у здобувачів вищої освіти в умовах повоєнного суспільства.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених проблемам психологічного здоров'я, стресостійкості, резильєнтності та психологічного благополуччя, зокрема і у студентської молоді, питання розроблення цілісної теоретичної моделі збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах повоєнного відновлення України залишається недостатньо висвітленим. Це зумовлює необхідність систематизації наявних наукових підходів та визначення і опису ключових структурних компонентів такої моделі.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є розроблення та теоретичне обґрунтування моделі збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у повоєнний період,

яка інтегрує особистісні, соціально-психологічні та освітньо-середовищні ресурси забезпечення психологічного благополуччя, адаптації та стійкості студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Відповідно до сучасних психологічних досліджень, ментальне здоров'я визначається як стан благополуччя, за якого людина реалізує власний потенціал, може долати життєві труднощі, продуктивно працювати та робити внесок у життя спільноти. Більшість сучасних науковців розглядають ментальне здоров'я як багатовимірний конструкт, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий, соціальний та особистісний компоненти. На думку К. Ріфф, психологічне благополуччя включає самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію,

компетентність у керуванні життєвими обставинами, наявність життєвих цілей та особистісне зростання [17]. К. Кіз доповнює цю модель соціальним благополуччям, підкреслюючи значущість інтеграції особистості в суспільство [16]. Українські дослідники, зокрема С. Максименко, Н. Чепелєва та Т. Титаренко, акцентують увагу на взаємозв'язку ментального здоров'я з особистісною зрілістю, здатністю до саморегуляції та конструктивного подолання життєвих криз [9; 12].

Особливої актуальності проблема ментального здоров'я студентської молоді набула в умовах повномасштабної війни. Дослідження свідчать, що воєнні події супроводжуються зростанням рівня тривожності, депресивних переживань, хронічного стресу, емоційного виснаження та симптомів посттравматичного стресового розладу. За

даними досліджень Т. Титаренко, В. Лазаренко та О. Знанецької, а також О. Олійник та О. Солошенко молодь є особливо вразливою до впливу тривалих стресогенних чинників через невизначеність майбутнього, порушення звичного способу життя та необхідність адаптації до нових умов навчання і соціальної взаємодії [8; 11; 12].

Важливим теоретико-методологічним підґрунтям вивчення проблеми виступає ресурсний підхід, представлений у працях С. Хобфолла, М. Селігмана, Т. Титаренко та Л. Карамушки. Згідно з цим підходом, збереження ментального здоров'я забезпечується завдяки наявності та мобілізації особистісних, соціальних і психологічних ресурсів. До таких ресурсів належать життєстійкість, оптимізм, самоєфективність, соціальна підтримка, навички емоційної саморегуляції та

конструктивні копінг-стратегії [7; 12; 15 18]. Саме розвиток і підтримка ресурсного потенціалу особистості розглядаються сьогодні як один із провідних напрямів профілактики психоемоційних порушень та зміцнення ментального здоров'я студентської молоді в умовах воєнних викликів.

Збереження ментального здоров'я студентської молоді визначається сукупністю особистісних, соціально-психологічних та освітньо-організаційних чинників, які забезпечують успішну адаптацію до стресогенних умов та підтримують психологічне благополуччя особистості. У сучасних українських дослідженнях проблема ресурсів ментального здоров'я студентів розглядається в контексті подолання наслідків війни, професійного становлення та розвитку особистісного потенціалу.

Серед особистісних чинників особливе значення має резильєнтність, яка визначається як здатність особистості успішно адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після негативних подій. На думку Т. Титаренко, резильєнтність виступає важливим ресурсом життєстійкості особистості в умовах соціальних криз та воєнних викликів [12]. Тісно пов'язаним із нею є психологічний капітал, що охоплює оптимізм, надію, самоефективність і здатність до відновлення після труднощів. Л. Карамушка та її наукова школа розглядають психологічний капітал як один із провідних чинників психологічного благополуччя та професійної успішності молоді [7].

Важливу роль у підтриманні ментального здоров'я відіграє емоційна саморегуляція (здатність

усвідомлювати власні емоційні стани, керувати ними та обирати конструктивні способи реагування на стресові ситуації). Розвинені навички саморегуляції сприяють зниженню рівня тривожності, попередженню емоційного виснаження та підвищенню психологічної адаптивності. Не менш значущим чинником є самоефективність, яку розглядають як переконання особистості у власній здатності успішно виконувати необхідні дії для досягнення поставлених цілей. Високий рівень самоефективності сприяє активному використанню адаптивних копінг-стратегій та формуванню впевненості у власних можливостях. Водночас, життєстійкість забезпечує здатність особистості зберігати внутрішню цілісність, контролювати власне життя та сприймати труднощі як можливості для розвитку. Як зазначає С. Максименко, саме

внутрішні ресурси особистості створюють основу для ефективного подолання кризових ситуацій та підтримання психологічного здоров'я [9].

Вагоме значення для збереження ментального здоров'я мають і соціально-психологічні чинники. Одним із найважливіших серед них є соціальна підтримка, яка включає емоційну, інформаційну та практичну допомогу з боку родини, друзів, викладачів і студентської спільноти. Дослідження Т. Титаренко, О. Олійник та О. Солошенко та ін. свідчать, що відчуття підтримки значно знижує негативний вплив стресу та сприяє психологічній стійкості молоді. Важливим ресурсом виступає також якість міжособистісних взаємин, яка визначається рівнем довіри, взаєморозуміння та емоційної близькості у значущому соціальному оточенні. Позитивні міжособистісні контакти сприяють формуванню

відчуття безпеки та психологічного комфорту. Поряд із цим суттєвим чинником є соціальна інтегрованість студентів, тобто їхня включеність у життя академічної спільноти, участь у спільних проєктах, громадській та волонтерській діяльності. Соціальна інтеграція підвищує рівень суб'єктивного благополуччя та зменшує ризик соціальної ізоляції [10; 12].

Окрему групу становлять освітньо-організаційні чинники, які значною мірою залежать від політики закладу вищої освіти. Насамперед, йдеться про створення психологічно безпечного освітнього середовища, де забезпечуються повага до особистості, відсутність дискримінації, можливість відкритого висловлення думок та підтримка психологічного благополуччя здобувачів освіти. Важливим чинником виступає також доступність психологічної допомоги,

яка передбачає функціонування психологічних служб, проведення профілактичних заходів і програм психологічної підтримки студентів. За результатами досліджень Л. Карамушки, О. Бондарчук та Н. Пінчук, своєчасне отримання психологічної допомоги сприяє попередженню розвитку дезадаптивних станів і підвищує рівень психологічної стійкості молоді [2; 7]. Не менш важливою є підтримувальна академічна культура, що базується на принципах партнерської взаємодії між викладачами та студентами, розвитку академічної доброчесності, взаємної поваги та орієнтації на особистісний розвиток здобувачів освіти.

Таким чином, збереження ментального здоров'я студентської молоді забезпечується взаємодією особистісних ресурсів, соціальної підтримки та сприятливих умов освітнього середовища. Вплив

зазначених чинників сприятиме формуванню психологічної стійкості, підвищенню адаптаційного потенціалу та підтриманню психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах сучасних суспільних викликів.

Складність викликів, з якими стикатиметься студентська молодь у повоєнний період, зумовлює необхідність розроблення теоретичної моделі збереження ментального здоров'я, яка враховує названі вище ресурси особистості. Така модель ґрунтується на ресурсному підході, концепціях психологічного благополуччя, посттравматичного зростання та психологічної стійкості особистості. Вона передбачає взаємозв'язок чотирьох основних блоків: цільового, ресурсного, процесуального та результативного.

Цільовий блок. Основною метою моделі є забезпечення

психологічного благополуччя та адаптації здобувачів вищої освіти до умов повоєнного суспільства. Психологічне благополуччя розглядається як стан внутрішньої гармонії, задоволеності життям, здатності до самореалізації та підтримання конструктивних соціальних взаємин. Ми погоджуємось з думкою Т. Титаренко, яка вважає, що відновлення психологічного здоров'я після травматичних подій пов'язане із формуванням нових життєвих сенсів, відновленням суб'єктності особистості та розвитком здатності до посттравматичного життєтворення [12].

Важливою складовою цільового блоку виступає адаптація студентів до нових соціальних, освітніх та професійних умов. Повоєнна реальність характеризується підвищеним рівнем невизначеності, необхідністю переосмислення життєвих

перспектив та активного залучення молоді до процесів суспільного відновлення. Тому збереження ментального здоров'я передбачає не лише подолання негативних наслідків травматичного досвіду, а й створення умов для особистісного розвитку та реалізації потенціалу молодої людини.

Ресурсний блок моделі охоплює сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечують психологічну стійкість особистості та її здатність ефективно долати життєві труднощі.

До особистісних ресурсів належать резильєнтність, життєстійкість, психологічний капітал, самоефективність, оптимізм, здатність до емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресу. С. Максименко підкреслює, що саме внутрішні ресурси особистості виступають основою її саморозвитку та психологічного здоров'я [9].

Дослідження Л. Карамушки свідчать про важливу роль психологічного капіталу як інтегрального ресурсу, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах криз та невизначеності [7]. В сучасному українському дискурсі багато емпіричних досліджень названих вище змінних, як, наприклад, аналіз ролі життєстійкості в протидії травматичному стресу у здобувачів вищої освіти, проведений Н. Афанасьєвою та Ю. Міхурчук [1].

Соціальні ресурси включають підтримку родини, друзів, однокурсників, викладачів, участь у студентських спільнотах та громадських ініціативах. Відчуття належності до соціальної групи сприяє формуванню психологічної безпеки, знижує ризик соціальної ізоляції та підсилює адаптаційні можливості особистості. Т. Титаренко наголошує на значущості психосоціальної підтримки як одного з провідних

чинників відновлення психологічного здоров'я після травматичного досвіду [12]. Спільно з Ж. Богдан нами було проведено емпіричне дослідження ролі соціальних ресурсів (соціального капіталу) в забезпеченні психологічного благополуччя здобувачів освіти [13].

Окреме місце займають ресурси освітнього середовища, до яких належать психологічно безпечний освітній простір, доступність психологічної допомоги, підтримувальна академічна культура, можливості для особистісного та професійного розвитку. Організаційно-психологічні умови освітнього середовища можуть суттєво впливати на ресурси психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Процесуальний блок відображає механізми реалізації ресурсного потенціалу особистості та

освітнього середовища. Першим компонентом є розвиток адаптивних копінг-стратегій, які забезпечують конструктивне подолання стресових ситуацій. До таких стратегій належать пошук соціальної підтримки, проблемноорієнтоване розв'язання труднощів, позитивне переосмислення досвіду та планування майбутньої діяльності. В дослідженні Л. Карамушки показана роль продуктивних копінг-стратегій, які виступають важливим ресурсом збереження психологічного здоров'я в умовах війни та післякризового відновлення [7].

Другим компонентом є формування навичок саморегуляції, які забезпечують контроль емоційних станів, зниження рівня тривожності та розвиток здатності до усвідомленого управління власною поведінкою. Саморегуляція сприяє підвищенню адаптивності

особистості та попередженню розвитку дезадаптивних психологічних реакцій.

Третім компонентом виступає активізація соціальної підтримки через залучення здобувачів вищої освіти до академічних, волонтерських, культурних та громадських ініціатив. Соціальна взаємодія створює умови для зміцнення почуття спільності, взаємодопомоги та довіри, що особливо важливо в умовах суспільного відновлення.

Четвертим компонентом є психологічний супровід, який включає психоосвітні заходи, психологічне консультування, тренінгові програми розвитку життєстійкості, профілактику емоційного виснаження та підтримку осіб із підвищеним ризиком дезадаптації. На думку Т. Титаренко, ефективний соціально-психологічний супровід сприяє не лише подоланню наслідків травматизації, а й

активізації процесів особистісного розвитку та посттравматичного зростання [12].

Результатом реалізації запропонованої моделі є досягнення позитивних змін у психологічному функціонуванні здобувачів вищої освіти. Насамперед, це психологічне благополуччя, яке проявляється у позитивному самоставленні, емоційній рівновазі, відчутті життєвої перспективи та задоволеності власним життям. Другим результатом виступає академічна адаптація, що характеризується успішною інтеграцією студента в освітній процес, підтриманням навчальної мотивації та продуктивної взаємодії з учасниками освітнього середовища.

Важливим показником ефективності моделі є посттравматичне зростання, яке передбачає позитивні особистісні зміни, що виникають унаслідок осмислення пережитого травматичного досвіду.

Сучасні українські дослідження засвідчують, що студентська молодь здатна демонструвати високий потенціал посттравматичного зростання за умови наявності відповідних особистісних і соціальних ресурсів [14]. Кінцевим результатом виступає стійкість до стресу, яка забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати в умовах невизначеності, зберігати психологічну рівновагу та продуктивність діяльності.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Отже, проведений теоретичний аналіз засвідчив, що проблема збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності в умовах повоєнного відновлення українського суспільства. Встановлено, що його збереження визначається комплексною взаємодією особистісних, соціально-

психологічних та освітньо-організаційних чинників. На основі ресурсного підходу розроблено теоретичну модель збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у повоєнний період, яка включає цільовий, ресурсний, процесуальний та результативний блоки.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в емпіричній перевірці запропонованої

моделі, вивченні взаємозв'язків між її структурними компонентами, а також розробці й апробації комплексних програм психологічної підтримки здобувачів вищої освіти, спрямованих на зміцнення ментального здоров'я, розвиток резильєнтності та сприяння посттравматичному зростанню в умовах повоєнного суспільства.

Список літератури

1 Афанасьєва Н. Є., Міхурчук Ю.Р. Взаємозв'язок життєстійкості й рівня травматичного стресу в здобувачів вищої освіти. *Габітус*. 2025. Вип. 80. С. 72–76. DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.80.13>

2 Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Психологічне здоров'я особистості: сутність, індикатори, умови підтримки та відновлення під час війни і в повоєнний час. *Вісник післядипломної освіти: зб.наук. пр. Серія Соціальні та поведінкові науки. Серія Управління та адміністрування*. 2023. Том 25. № 54. С. 28-43 DOI [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)-28-43](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)-28-43)

3 Бочелюк В. Й., Турубарова А. В. Психологічні особливості формування ментального здоров'я учасників освітнього процесу закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 38-43. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.6>

4 Брюховецька О. Ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти: потреба у збереженні в умовах війни. *Вісник*

післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». 2025. Вип. 34(63). С. 49-70. URL: https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spnma/article/view/894?utm_source=chatgpt.com

5 Заліток Л. М., Березовський Д. О. Чинники психологічного благополуччя студентів у системі освіти. Теоретичні і прикладні проблеми психології і соціальної роботи. 2024. № 3. С. 146-160. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-65-3-1-161-174>

6 Кайманова Я. В., Рябоконь Н. С. Вплив академічних стресів на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти та способи їх зменшення. *Психологічні студії*. 2024. № 2. С. 42–47. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.2.5>

7 Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

8 Лазаренко В. І., Знанецька О.М. Показники психічного та соціального здоров'я здобувачів вищої освіти під час війни. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2023. № 1. С. 62-67. DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-8>

9 Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 9-20. URL: <https://surl.li/vfuupm>

10 Олійник О. М., Солошенко О. М. Підтримка ментального здоров'я студентів під час воєнного стану: можливості ЗВО. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія*. 2026. № 1. С. 229-237. DOI <https://doi.org/10.32782/3041-2021/2026-1-30>

11 Олійник О. М., Солошенко О.М. Ментальне здоров'я

здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу: нормативний та концептуальний виміри. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія.* 2025. № 4. С. 217-224. DOI <https://doi.org/10.32782/3041-2021/2025-4-29>

12 Титаренко Т. М. Ставлення до здоров'я у загрозливих життєвих обставинах: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2026. 138 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/749403/1/TitarenkoMon2026maket.pdf>

13 Ушакова І. Посттравматичне зростання студентської молоді у воєнний час: психологічне благополуччя та щастя. *Пошук сенсів в умовах невизначеності: філософський та психологічний аспекти. Колективна монографія.* Кременчук: Видавництво «Новабук», 2026. С. 262-296. DOI <https://doi.org/10.32782/2079-5009.krnu26.8>

14 Ушакова І. М., Богдан Ж. Б. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни: роль соціального капіталу. *Інклюзія і суспільство.* Кам'янець-Подільський: Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут», 2026. № 1. С. 62-69. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/40456>

15 Hobfoll S. E. The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied psychology.* 2001. V. 50(3). URL: <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>

16 Keyes C. L. *The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life.* URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12096700/>

17 Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice. *Psychotherapia and Psychosomatika.* 2013. V. 83 (1). Pp. 10–28. DOI:

<https://doi.org/10.1159/000353263>

18 Seligman M. E.-P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. 2011. URL: <https://www.simonandschuster.com/books/Flourish/Martin-E-P-Seligman/9781439190760>

A THEORETICAL MODEL FOR MAINTAINING THE MENTAL HEALTH OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE POST-WAR PERIOD

Iryna Ushakova

Abstract. *This article presents a theoretical analysis of the issue of maintaining the mental health of higher education students in the context of the post-war recovery of Ukrainian society. The relevance of the study is justified by the increasing psychological and emotional strain on students resulting from the war, the prolonged impact of stressors, uncertainty about the future, and the need to adapt to new social and educational conditions. Contemporary scientific approaches to understanding mental health as a multidimensional phenomenon, encompassing psychological well-being, emotional balance, social integration, the capacity for self-regulation and productive functioning of the individual, are analysed. The main personal, socio-psychological and educational-organisational factors for maintaining the mental health of students in the post-war period have been identified. Personal resources include resilience, life resilience, psychological capital, self-efficacy, optimism and emotional self-regulation skills. Social-psychological resources are defined as social support, the quality of interpersonal relationships and social integration, whilst educational and organisational resources include a psychologically safe educational environment, access to psychological support and a supportive academic culture. Based on the resource-based approach, a theoretical model for maintaining the mental health of higher education students in the post-war period has been developed. The model comprises four interrelated*

components: goal-oriented, resource-based, process-oriented and outcome-oriented. The mechanisms for implementing the model have been identified, including the development of adaptive coping strategies, the cultivation of self-regulation skills, the promotion of social support, and the provision of psychological support for students. The expected outcomes of the model's implementation include an improvement in the psychological well-being, academic adaptation, stress resilience and post-traumatic growth of higher education students. The prospects for the practical application of the model within the system of psychological support for students in a post-war society have been outlined.

Keywords: *mental health, higher education students, psychological well-being, resilience, psychological capital, social support, post-traumatic growth, post-war period.*

References

1 Afanasieva, N. Ye., & Mikhurchuk, Yu. R. (2025). Vzaiemozviazok zhyttiistiikosti y rivnia travmatychnoho stresu v zdobuvachiv vyshchoi osvity [Relationship between resilience and the level of traumatic stress among higher education students]. *Habitus*, (80), 72–76 [in Ukrainian]

2 Bondarchuk, O. I., & Pinchuk, N. I. (2023). Psykholohichne zdorovia osobystosti: sutnist, indykatory, umovy pidtrymky ta vidnovlennia pid chas viiny i v povoiennyi chas [Psychological health of personality: essence, indicators, conditions of support and recovery during wartime and in the post-war period]. *Visnyk pisliadyplomnoi osvity: Seriia Sotsialni ta povedinkovi nauky. Seriia Upravlinnia ta administruvannia*, 25(54), 28–43 [in Ukrainian]

3 Bocheliuk, V. Y., & Turubarova, A. V. (2025). Psykholohichni osoblyvosti formuvannia mentalnogo zdorovia uchashnykiv osvitnoho protsesu zakladu vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu [Psychological features of mental health formation among participants in the educational process of higher education institutions under martial law]. *Mentalne zdorovia*, (4), 38–43. [in

Ukrainian]

4 Briukhovetska, O. (2025). Mentalne zdorovia zdobuvachiv vyshchoi osvity: potreba u zberezheni v umovakh viiny [Mental health of higher education students: the need for preservation during wartime]. *Visnyk pisliadyplomnoi osvity. Seriia: Sotsialni ta povedinkovi nauky; Upravlinnia ta administruvannia*, 34(63), 49–70. [in Ukrainian]

5 Zalitok, L. M., & Berezovskyi, D. O. (2024). Chynnyky psykholohichnoho blahopoluchchia studentiv u systemi osvity [Factors of students' psychological well-being in the education system]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii i sotsialnoi roboty*, (3), 146–160. [in Ukrainian]

6 Kaimanova, Ya. V., & Riabokon, N. S. (2024). Vplyv akademichnykh stresiv na psykholohichne blahopoluchchia zdobuvachiv vyshchoi osvity ta sposoby yikh zmenshennia [The impact of academic stress on the psychological well-being of higher education students and ways to reduce it]. *Psykholohichni studii*, (2), 42–47. [in Ukrainian]

7 Karamushka, L. M. (2022). Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty: Metodychni rekomendatsii [Mental health of the individual during war: how to preserve and support it: Methodological recommendations]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian]

8 Lazarenko, V. I., & Znanetska, O. M. (2023). Pokaznyky psykhiichnoho ta sotsialnoho zdorovia zdobuvachiv vyshchoi osvity pid chas viiny [Indicators of mental and social health of higher education students during wartime]. *Naukovyi visnyk KhDU. Seriia Psykholohichni nauky*, (1), 62–67. [in Ukrainian]

9 Maksymenko, S. D. (2017). Osobystist yak subiekt podolannia zhyttievych kryz [Personality as a subject of overcoming life crises]. In *Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka* (pp. 9–20). Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. [in Ukrainian]

10 Oliinyk, O. M., & Soloshenko, O. M. (2026). Pidtrymka

mentalnoho zdorovia studentiv pid chas voiennoho stanu: mozhyvosti ZVO [Support for students' mental health during martial law: opportunities of higher education institutions]. Visnyk Mizhnarodnoho ekonomiko-humanitarnoho universytetu imeni Akademika Stepana Demianchuka. Serii: Pedahohika ta psykholohiia, (1), 229–237. [in Ukrainian]

11 Oliinyk, O. M., & Soloshenko, O. M. (2025). Mentalne zdorovia zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho chasu: normatyvnyi ta kontseptualnyi vymiry [Mental health of higher education students in wartime: normative and conceptual dimensions]. Visnyk Mizhnarodnoho ekonomiko-humanitarnoho universytetu imeni Akademika Stepana Demianchuka. Serii: Pedahohika ta psykholohiia, (4), 217–224. [in Ukrainian]

12 Tytarenko, T. M. (2026). Stavlennia do zdorovia u zahrozlyvykh zhyttievykh obstavynakh [Attitudes toward health in threatening life circumstances]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. [in Ukrainian]

13 Ushakova, I. (2026). Posttravmatychnе zrostannia studentskoi molodi u voiennyi chas: psykholohichne blahopoluchchia ta shchastia [Post-traumatic growth of student youth during wartime: psychological well-being and happiness]. In Poshuk sensiv v umovakh nevyznachenosti: filosofskyi ta psykholohichniy aspekty (pp. 262–296). Kremenichuk: Vydavnytstvo «Novabuk». [in Ukrainian]

14 Ushakova, I. M., & Bohdan, Zh. B. (2026). Psykholohichne blahopoluchchia studentskoi molodi v umovakh viiny: rol sotsialnoho kapitalu [Psychological well-being of student youth during war: the role of social capital]. Inkliuziia i suspilstvo, (1), 62–69. [in Ukrainian]

15 Hobfoll S. E. The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied psychology*. 2001. V. 50(3).

16 **Keyes C. L.** *The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life.*

17 Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited:

Advances in Science and Practice. *Psychotherapia and Psychosomatika*. 2013. V. 83 (1). Pp. 10–28.

18 Seligman M. E.-P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. 2011.

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 23.06.2026

Стаття прийнята до друку 24.06.2026

Стаття опублікована 21.07.2026

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.9:355.01DOI: 10.31558/2786-8745.2026.1(8).3

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL HEALTH OF MILITARY PERSONNEL WITH DIFFERENT EXPERIENCE OF COMBAT PARTICIPATION

Nataliia Svitlychna

Abstract. *The article presents the results of a theoretical and empirical study of the psychological features of professional health of military personnel depending on their experience of combat participation. The relevance of the study is due to the high level of psycho-emotional load, stress factors, and risks of post-traumatic disorders characteristic of the military profession in modern conditions. The aim of the study is to identify the specifics of cognitive, emotional, and behavioral components of professional health among military personnel with and without combat experience. The empirical study was conducted on a sample of 40 military personnel (23 persons with combat experience, 17 persons without such experience). A set of psychodiagnostic methods was used: Purpose in Life Test, Sensation Seeking Scale, Strategic Approach to Coping Scale (SACS), and an adapted method for assessing neuro-psychological stability. The results showed that military personnel with combat experience have significantly higher indicators of general life meaningfulness, purposefulness,*