

УДК 364.628-786-057.875«364»

DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.33989/2075-146X.2026.37.361842](https://doi.org/10.33989/2075-146X.2026.37.361842)

ЛІЛІЯ ПОТАПЮК

ORCID: 0000-0003-0830-8758

Луцький національний технічний університет

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ: РОЛЬ І ПОТЕНЦІАЛ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У статті здійснено комплексний аналіз особливостей психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнних викликів. Підтверджено, що тривалий стрес, ситуація невизначеності, інформаційне перевантаження, порушення звичного способу життя та соціальна нестабільність негативно впливають на психоемоційний стан студентської молоді, спричиняючи підвищення рівня тривожності, емоційного дистресу, порушення сну, зниження концентрації уваги та прояви посттравматичних реакцій. Проаналізовано основні психологічні труднощі адаптації здобувачів освіти в умовах війни.

Особливу увагу приділено ролі соціальної реабілітації як важливого чинника підтримки психологічного здоров'я та соціальної адаптації студентської молоді. Розкрито потенціал психосоціального супроводу, розвитку адаптаційних ресурсів особистості, життєстійкості та емоційної саморегуляції. Висвітлено основні напрями соціально-реабілітаційної роботи, зокрема індивідуальне й групове консультування, тренінги розвитку стресостійкості, формування підтримувального освітнього середовища та залучення здобувачів освіти до соціально значущої діяльності. Наголошено на необхідності системного підходу до організації психолого-педагогічної та соціальної підтримки здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Ключові слова: психологічне здоров'я, здобувачі вищої освіти, воєнні виклики, соціальна реабілітація, психосоціальна підтримка, емоційне благополуччя, життєстійкість, результативність, підтримувальне освітнє середовище, соціальна адаптація, подолання стресу

Постановка проблеми. Воєнні дії, що тривають на території України, істотно впливають на всі сфери суспільного життя, зокрема на систему вищої освіти й психологічний стан студентської молоді. Перебування в умовах постійної загрози, постійний стрес, загроза життю, вимушене переселення, дистанційне чи змішане навчання, втрата близьких людей, втрата соціальних зв'язків створюють стресогенні чинники, які негативно позначаються на психологічному здоров'ї здобувачів освіти. Усі ці чинники спричиняють зростання у них рівня тривожності, емоційного виснаження, порушення концентрації уваги, зниження мотивації, ускладнюють процеси саморегуляції та професійного самовизначення. А отже, війна змінює не лише соціальні умови, а й внутрішній світ молоді, яка перебуває у фазі інтенсивного особистісного та професійного становлення. Порушення стабільності освітнього процесу, обмеження академічної мобільності, нерівний доступ до ресурсів та цифрових технологій додатково поглиблюють психологічне навантаження. Така ситуація призводить до зниження рівня взаємної довіри, ускладнення міжособистісної взаємодії, послаблення відчуття безпеки. Водночас у частини студентської молоді спостерігаються ознаки посттравматичного розвитку: переоцінка життєвих орієнтирів, зростання усвідомлення соціальної відповідальності, активніше залучення до громадської й волонтерської діяльності. Це підкреслює складний та багатовимірний характер впливу воєнного контексту на молодь та зумовлює потребу в гнучких, індивідуалізованих підходах до її психологічної та соціальної підтримки.

У цьому контексті зростає потреба в розробленні та впровадженні комплексних соціально-реабілітаційних практик, орієнтованих на зміцнення психологічної витривалості й активізацію адаптаційного потенціалу здобувачів освіти, зокрема формування в закладах вищої освіти розгалуженої системи психосоціальної підтримки, що передбачає надання індивідуальних консультацій, організацію взаємопідтримки, проведення тренінгів із розвитку стресостійкості та навичок емоційної саморегуляції, кризове консультування, інформаційно-просвітницьку діяльність.

Аналіз найважливіших публікацій, у яких започатковано розв'язання досліджуваної проблеми й на які спирається автор. Проблематика психологічного здоров'я молоді в кризових і екстремальних умовах представлена у працях вітчизняних та зарубіжних науковців, які досліджують наслідки травматичних подій, хронічного стресу та соціальної дезадаптації. Дослідники наголошують на зростанні рівня тривожності, депресивних проявів та посттравматичних стресових розладів серед студентської молоді в період воєнних конфліктів. Так, автори статті «Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій» (Асеєва, Возний, & Волинчук, 2024) здійснили комплексний аналіз психоемоційного стану української молоді в умовах війни, зосередивши

увагу на емпіричному вимірюванні показників посттравматичного стресового розладу (ПТСР), симптомів депресії та рівня психологічної резильєнтності. Отримані дані стали підґрунтям для розроблення і впровадження терапевтичних інтервенцій, спрямованих на зниження інтенсивності травматичних переживань, формування навичок емоційної саморегуляції та посилення резильєнтності.

У науковому доробку (Попелюшко, & Вовнянко, 2024) здійснено теоретичний та емпіричний аналіз психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної невизначеності, спричиненої війною (роль ціннісних орієнтацій у підтриманні життєстійкості, вплив інформаційного простору на емоційний стан молоді). Їхній підхід інтегрує гуманістичну та екзистенційну традиції психології, що дозволяє глибше осмислити феномен адаптації до кризових умов. Завдяки такому синтезу можна глибше інтерпретувати феномен адаптації молоді до умов війни не лише як механізм пристосування, а як процес переосмислення життєвих цілей, трансформації цінностей, формування нових стратегій саморегуляції.

Дослідники (Завалевський, Бережна, & Башкова, 2025) аналізують структуру психологічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану, акцентують увагу на необхідності системної роботи психологічних служб, спрямованої не лише на корекцію вже наявних порушень, а й на формування культури психологічної грамотності, що передбачає усвідомлення власних емоційних станів, уміння своєчасно звертатися за допомогою, толерантне ставлення до власного здоров'я як важливої складової загального благополуччя.

Науковий доробок (Потапук, 2023) розкриває особливості формування стресостійкості здобувачів освіти в умовах російсько-української війни, акцентує увагу на впливі особистісних ресурсів на успішність соціально-психологічної адаптації в кризових ситуаціях, складних обставинах життя; підкреслюється, що війна суттєво трансформує освітній простір і повсякденне життя студентів, посилюючи рівень тривожності, невизначеності, емоційного напруження, що вимагає активізації внутрішніх механізмів саморегуляції й адаптації. У контексті воєнних викликів стресостійкість розглядається і як індивідуальна риса, і як інтегральна характеристика особистості, що компенсує когнітивні, емоційні, поведінкові компоненти, забезпечує конструктивне подолання труднощів, успішну адаптацію до нестабільного середовища.

Учені проводять емпіричне дослідження (Коструба, & Поліщук, 2022) психологічного благополуччя здобувачів освіти у воєнний період щодо визначення когнітивного й емоційного компонент, рівня життєвої задоволеності, впливу воєнної тривоги на академічну мотивацію, взаємозв'язку між соціальною підтримкою та психоемоційною стабільністю. Дослідниці доводять, що психологічні показники студентів значною мірою залежать від контролю відчуття над життєвими характеристиками, якості міжособистісних стосунків та сформованості позитивних життєвих перспектив навіть в умовах невизначеності.

Дослідження (Zhylin, Malysh, Mendelo, Potapiuk, & Halahan, 2024) спрямоване на з'ясування ролі емоційного інтелекту у виборі та ефективності стратегій подолання психологічної травми. Аналіз показує, що здатність людини усвідомлювати власні емоції, розпізнавати переживання інших, регулювати афективні стани та конструктивно їх виражати безпосередньо впливає на характер копінг-поведінки. Підвищення рівня емоційного інтелекту в поєднанні з розвитком конструктивних стратегій подолання створює умови для зменшення суб'єктивного відчуття стресу, посилення внутрішніх ресурсів особистості та відновлення психологічного благополуччя після травматичних подій.

У науковому доробку (Lipskaya-Velikovsky, Fogel-Grinvald, Gilboa, & Nahum, 2025) досліджуються проблеми взаємозв'язку між відчуттям професійної спрямованості, усвідомленням життєвого сенсу та станом психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного часу. Зазначається, що саме наявність внутрішньої професійної мотивації, чітких освітньо-кар'єрних орієнтирів, розуміння особистої значущості обраного фаху виступають важливими психологічними ресурсами, які пом'якшують вплив стресогенних факторів.

Вирішення досі не вирішених аспектів наукової проблеми, яким присвячено цю статтю.

Водночас у сучасному науковому дискурсі спостерігається недостатня систематизація питань, які пов'язані з впровадженням соціально-реабілітаційних практик у діяльність закладів вищої освіти. Особливо це стосується практик, спрямованих на підтримку здобувачів освіти у контексті повномасштабних воєнних дій, коли ризики психологічного та соціального стресу значно зростають. Наявні дослідження здебільшого фрагментарні, розрізнені та не охоплюють комплексного підходу до організації соціально-реабілітаційних заходів в освітньому середовищі, що обмежує ефективність підтримки студентів. Така ситуація свідчить про нагальну потребу в проведенні системних наукових досліджень, спрямованих на розробку методологічних та практичних рекомендацій щодо інтеграції соціально-реабілітаційних практик в освітні процеси закладів вищої освіти, з урахуванням умов воєнних викликів та специфіки потреб здобувачів освіти.

Мета статті – комплексний аналіз стану психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. **Завдання статті**: виявлення ключових дестабілізуючих факторів освітнього й соціального середовища; обґрунтування напрямів, форм, технологій соціальної реабілітації, спрямованих на підвищення рівня психоемоційної стійкості, соціальної адаптації та життєстійкості здобувачів освіти.

Виклад основного матеріалу з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.

Психологічне здоров'я у дослідженні трактуємо як цілісну та багатовимірну властивість особистості, що відображає рівень її внутрішньої гармонії, емоційної стабільності та здатності ефективно функціонувати в різних життєвих обставинах, що охоплює не лише відсутність психічних розладів, а й наявність внутрішніх ресурсів, які дають змогу людині розкривати власний потенціал, будувати продуктивні соціальні взаємини та реалізовувати особистісні й професійні цілі.

У структурі психологічного здоров'я важливе місце займають самосприйняття, адекватна самооцінка, емоційна врівноваженість, стресостійкість, здатність до саморегуляції і рефлексії, адаптація до соціального середовища, відчуття сенсу життя, які забезпечують гнучкість поведінки й адаптивність у змінних умовах. Особливої ваги набуває здатність зберігати внутрішню рівновагу в ситуаціях невизначеності, напруження/кризи, коли потрібна мобілізація особистісних ресурсів, переосмислення власного досвіду.

У статті автор (Євтушенко, 2023, с. 60) виділяє такі ключові критерії психологічного здоров'я: сформоване відчуття власної ідентичності (цілісність і узгодженість фізичного та психічного «Я»); емоційну стабільність (адекватність і передбачуваність емоційних реакцій); рефлексивність і самокритичність (здатність об'єктивно оцінювати власні дії та їх результати); відповідність психічних реакцій ситуації (з урахуванням інтенсивності впливів і соціального контексту); здатність до саморегуляції поведінки (дотримання соціальних і моральних норм); цілеспрямованість (уміння планувати та досягати значущих цілей); гнучкість поведінки (адаптація до змін і коригування власних дій).

Т. Перепелюк (Перепелюк, & Гриньова, 2021, с. 111-112) виокремлює когнітивно-пізнавальну (здатність до активності, саморефлексії, саморозвитку); мотиваційно-ціннісну (прагнення досягнень, ціннісні орієнтації); емоційно-регулятивну (уміння керувати емоціями, протидіяти негативним впливам); особистісну (самоусвідомлення, впевненість, використання власних ресурсів); діяльно-поведінкову (застосування копінг-стратегій у стресових ситуаціях) складові психічного здоров'я здобувачів освіти.

Життєстійкість дослідники відносять до ключових особистісних утворень і внутрішніх ресурсів, що забезпечує здатність людини ефективно долати стресові обставини (Кічук, 2023, с. 30). Важливим елементом розвитку стресостійкості особистості та ефективним засобом протидії стресовому впливу є її індивідуальні прояви, такі як самооцінка, усвідомлення власних проблем та активне їх вирішення. Модель індивідуальної стійкості особистості спирається на психологічний, поведінковий, фізичний, соціальний ресурси та ресурс характеру (Потапюк, 2023, с. 36).

До ключових чинників формування особистісної стійкості науковці відносять відновлення відчуття безпеки через усвідомлення індивідуальних життєвих обставин у воєнних умовах; екологічне та безпечне опрацювання накопичених емоційних переживань; урахування особливостей функціонування мозку в ситуації загрози; створення стійкої до криз освітньої системи; опора на ресурси психологічного й фізичного комфорту як основу відновлення (Медянова, Дворніченко, Любіна, Шкраб'юк, & Кононенко, 2023, с. 609).

Отже, психологічне здоров'я слід розглядати не як сталий стан, а як динамічний процес, що передбачає збереження рівноваги між внутрішніми потребами особистості та вимогами зовнішнього соціального середовища та забезпечує конструктивне подолання труднощів, сприяє особистісному зростанню та формуванню життєстійкості, що є особливо актуальним у сучасних умовах суспільних трансформацій. У період воєнних дій психологічне здоров'я може зазнавати порушень унаслідок переважання деструктивних рис характеру, деформацій моральних установ і неадекватного вибору ціннісних орієнтацій. Це зумовлено тим, що психічний стан здобувачів освіти формується під впливом тривалого стресу, невизначеності та переживання травматичних подій, що водночас проявляється в низці специфічних особливостей.

Підтвердженням цієї думки є наші дослідження, які показують, що постійні сигнали повітряної небезпеки, інформаційний потік про загибель людей, мобілізаційні заходи, руйнування житлових будинків та критичної інфраструктури формують у здобувачів освіти відчуття нестабільності та невизначеності. Вони перебувають в умовах безперервного очікування негативної небезпеки, що зумовлює стан психологічної напруги. Така ситуація спричиняє розвиток хронічного стресу, підвищеної тривожності, емоційного виснаження та зниження здатності до концентрації й саморегуляції. Тривала дія стресових факторів підтримує організм у режимі «постійної готовності», що, з одного боку, виконує захисну функцію, а з іншого – виснажує психофізіологічні ресурси. Без достатнього періоду відновлення така мобілізація нервової системи може призвести до труднощів з концентрацією уваги, до порушень сну, емоційної нестабільності, соматичних реакцій (головний біль, виснаження, підвищений артеріальний тиск, розлад травлення), зниження імунної системи, формування стійких тривожних/депресивних станів, що негативно позначається на академічній успішності, професійній діяльності, міжособистісних взаєминах.

Так, у дослідженні щодо визначення стану психологічного здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнних викликів взяло участь 58 респондентів – здобувачів вищої освіти ЛНТУ. Для цього використовували шкалу PCL-5 (стандартизований опитувальник самооцінки, призначений для виявлення і кількісної оцінки симптомів посттравматичного стресового розладу відповідно до критеріїв

DSM-5). Респондентам за 5-бальною шкалою потрібно було оцінити, наскільки їх турбував кожен симптом протягом останнього місяця у зв'язку з пережитою стресовою подією. Симптоми групували у 4 кластери: повторне переживання травматичної події (нав'язливі спогади, нічні кошмари), уникнення (спроби уникати всього, що нагадує про травму), зміни в емоціях і мисленні (почуття провини, відчуження, негативні переконання щодо себе чи світу), зміни у збудженні та реактивності (дратівливість, гіперпильність, порушення сну, проблеми з концентрацією уваги).

Внаслідок проведеного аналізу бачимо, що наявність нав'язливих спогадів і нічних кошмарів вказує на активне функціонування механізмів повторного переживання травматичного досвіду. Те, що близько 35% респондентів оцінили інтенсивність цих проявів як «досить сильно» або «дуже сильно», вказує не лише на частоту їх виникнення, а й глибину психологічного впливу травматичних подій, які можуть ускладнювати процеси адаптації, освітньої діяльності, міжособистісної взаємодії.

Водночас симптоми уникнення є менш вираженими, але залишаються важливим індикатором внутрішньої напруги. Свідоме уникання обговорення воєнної тематики чи ситуацій, що нагадують про травматичний досвід, може розглядатися як короткострокова захисна стратегія психіки. Однак у довгостроковій перспективі така поведінка може перешкоджати повноцінному опрацюванню травми, сприяти її «консервації» та посиленню інших симптомів. Показник у 20% респондентів із високим рівнем уникання свідчить про наявність групи ризику, яка потребує цілеспрямованої психологічної допомоги.

Окремої уваги заслуговують симптоми негативних змін у когнітивній та емоційній сферах. Почуття провини, сумніви в правильності власних дій, емоційна відчуженість, зниження інтересу до повного життя свідчать про формування стійких дезадаптивних переконань, зниження рівня психологічного благополуччя. Те, що 28% опитаних демонструють високий рівень цих проявів, вказує на ризик розвитку депресивних станів, втрати життєвого змісту, що є небезпечним для молоді в період професійного й особистісного становлення.

Найбільш вираженими виявились симптоми підвищеного збудження та реактивності, які охоплюють дратівливість, порушення сну, тривожність та труднощі з концентрацією уваги. Високий рівень цих проявів у 40% респондентів свідчить про значне виснаження адаптаційних ресурсів організму та постійне перебування у стані психофізіологічної напруги. Це може негативно впливати на когнітивні процеси, академічну успішність, загальний стан здоров'я.

Таким чином, отримані дані підтверджують, що структура симптомів посттравматичного стресового розладу у студентської молоді в умовах війни характеризується домінуванням реакцій повторного переживання та гіперзбудження, тоді як симптоми уникнення мають помірний характер. Це може свідчити про те, що здобувачі освіти залишаються інформаційно та психічно включеними в контекст воєнних подій, що, з одного боку, підтримує їхню соціальну обізнаність, а з іншого – виникає ризик хронізації стресових реакцій.

Узагальнюючи, зазначимо, що виявлені особливості психоемоційного стану здобувачів обумовлюють необхідність системної психологічної підтримки, яка має бути спрямована не лише на зниження симптомів тривоги та відновлення сну, а й на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних стратегій подолання стресу, опрацювання травматичного досвіду, відновлення відчуття безпеки і контролю за власним життям. Важливим компонентом є впровадження програм соціальної реабілітації, які сприятимуть поверненню до активного соціального функціонування, підвищенню якості життя здобувачів освіти. Саме соціальна реабілітація виступає ключовим механізмом підтримки їхнього психологічного здоров'я, оскільки забезпечує відновлення соціальної інтеграції, формування навичок адаптації, зміцнення внутрішніх ресурсів, стабілізацію емоційного стану, розвиток ресурсного мислення, зміцнення психологічної витривалості.

Особливу роль у процесі соціальної реабілітації відіграють заклади вищої освіти (ЗВО), які можуть виступати простором безпеки, стабільності та підтримки, платформою для реалізації реабілітаційних програм, що поєднують навчальну, соціальну та психологічну складові. ЗВО в умовах воєнного стану трансформуються у важливі осередки психосоціальної підтримки. Соціальна реабілітація в контексті вищої освіти передбачає створення підтримувального соціального середовища, впровадження програм психосоціальної допомоги, розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості. Організація психологічних служб, проведення тренінгів з розвитку стресостійкості, формування інклюзивного та підтримувального студентського середовища є важливими умовами збереження психологічного здоров'я молоді в умовах війни.

Так, важливу роль відіграють консультативна допомога, групові форми роботи (тренінги, групи психологічної підтримки, психоосвітні програми з розвитку стресостійкості та емоційної саморегуляції, соціальний супровід здобувачів освіти із вразливих категорій, їхнє залучення до волонтерської і громадської діяльності). Потенціал соціальної реабілітації полягає у її здатності не лише зменшувати негативні психоемоційні наслідки війни, а й сприяти формуванню активної життєвої позиції здобувачів, розвитку емпатії, соціальної відповідальності, громадянської свідомості. Ефективність соціально-реабілітаційних практик значною мірою залежить від взаємодії психологів, соціальних педагогів, викладачів, адміністрації ЗВО та громадських організацій. Такий міждисциплінарний підхід забезпечує комплексність допомоги та сприяє формуванню безпечного, підтримувального освітнього середовища.

Особливо важливими є відновлення соціальних зв'язків (соціальної включеності), психологічна підтримка та консультування, формування навичок психологічної саморегуляції, відновлення життєвої перспективи, підтримка академічної адаптації. Відновлення соціальних зв'язків може здійснюватися за допомогою групових занять, тренінгів, різноманітних студентських ініціатив, волонтерських проєктів, які сприятимуть формуванню відчуття спільноти; зниження рівня тривожності; розвитку підтримуючих горизонтальних зв'язків. Резильєнтність особистості виконує ряд ключових функцій як на індивідуальному рівні, так і в соціальній взаємодії. Зокрема, вона сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій та життєвих труднощів, підтримує психічне здоров'я, зменшуючи ризик або вираженість таких станів, як депресія, тривожність та ПТСР. Резильєнтність стимулює саморозвиток та підвищує адаптаційні можливості особистості, оскільки в процесі подолання викликів формуються нові навички та компетентності; позитивно впливає на загальний рівень благополуччя та сприяє конструктивним змінам у соціальній середовищі.

Психологічна підтримка та консультування здійснюється через університетські центри психологічної підтримки, які виконують не лише роль реагування на кризові ситуації, але й здійснюють превентивну діяльність, спрямовану на запобігання виникненню психологічних проблем (індивідуальне консультування, групова терапія, програми розвитку стресостійкості, психоосвітні заходи). Саме раннє виявлення ознак дезадаптації дозволяє запобігти формуванню важких психічних розладів.

Формування психологічної саморегуляції включає в себе розвиток емоційної компетентності, навичок самопомогі, стрес-менеджменту, рефлексії, формування тривалого внутрішнього ресурсу.

Відновлення життєвої перспективи здобувачів освіти відбувається через профорієнтаційні програми, менторство, участь здобувачів освіти у соціально значущих проєктах з метою активного формування власного майбутнього. Соціальна реабілітація клімату передбачає переоцінку життєвих пріоритетів, свідому інтеграцію травматичного досвіду, створення оновленої системи життєвих орієнтирів.

Підтримка академічної адаптації передбачає гнучкість освітнього процесу, індивідуальні освітні траєкторії, толерантне ставлення викладачів до психологічного стану здобувачів освіти, оскільки психологічне здоров'я й академічна успішність взаємопов'язані: без психоемоційної стабільності ефективно навчання є неможливим.

До ефективних форм соціальної реабілітації здобувачів освіти належать діяльність психологічних служб, групи взаємопідтримки, наставництво, соціально-проектна активність, волонтерські ініціативи, інтеграція елементів психоосвіти до освітнього процесу. Такі заходи сприяють формуванню безпечного соціального простору, де здобувач освіти відчуває підтримку, прийняття та можливість самореалізації.

Висновки. Отже, психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти у воєнний період є вразливим та потребує системної підтримки з боку ЗВО. Соціальна реабілітація є важливим чинником збереження психологічного здоров'я, забезпечення успішної соціальної адаптації та важливим інструментом відновлення психоемоційної рівноваги, особистісного розвитку здобувачів. Комплексний підхід до реабілітаційної роботи, що поєднує психологічну, соціально-педагогічну, освітню складові, сприяє зниженню негативних наслідків воєнного стресу, формуванню ресурсів особистісної стійкості. **Перспективним напрямом** подальших досліджень є розроблення та впровадження комплексних соціально-реабілітаційних програм, адаптованих до умов воєнного часу.

Список використаних джерел

- Асеева, Ю., Возний, Д., & Волинчук, Т. (2024). Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. *Ментальне здоров'я*, 3, 19-25. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-4>
- Євтушенко, І. В. (2023). Психологічне здоров'я: поняття, критерії та рівні. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»; Серія «Управління та адміністрування»*, 25 (54), 56-69. DOI: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)56-69](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)56-69)
- Завалевський, Ю., Бережна, Т., & Блашкова, О. (2025). Психологічне здоров'я української молоді в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 85 (1), 311-318. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/85-1-47>
- Кічук, А. В. (2023). Деякі аспекти проблеми резильєнтності особистості зрілого юнацького віку. *Journal of Psychology Research*, 29 (12), 26-32. DOI: <https://doi.org/10.15421/102904>
- Коструба, Н., & Поліщук, З. (2022). Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*, 40, 51-61. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos>
- Медянова, О. В., Дворніченко, Л. Л., Любіна, Л. А., Шкраб'юк, В.С., & Кононенко, О. І. (2023). Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 10 (28), 601-611. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611)
- Перепелюк, Т. Д., & Гриньова, Н.В. (2021). Особливості стану психічного здоров'я студентів в умовах пандемії. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія*, 32 (71), 1, 110-114. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/19>

- Попелюшко, Р., & Вовнянко, Ю. (2024). Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. В кн. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: зб. наук. праць* (Вип. 25 (70), с. 35-44). Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).04)
- Потапюк, Л. М. (2023). Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2, 34-38. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.6>
- Lipskaya-Velikovsky, L., Fogel-Grinvald, H., Gilboa, Ya., & Nahum, M. (2025). Occupational Balance and Meaning Mediate Higher Education Students' Mental Health During War: A Structural Equation Modeling Analysis. *The American Journal of Occupational Therapy*, 79 (1), 7901205030. DOI: <https://doi.org/10.5014/ajot.2025.050867>.
- Zhylin, M., Malyshev, V., Mendelo, V., Potapiuk, L., & Halahan, V. (2024). The impact of emotional intelligence on coping strategies for psychological trauma. *Environment and Social Psychology*, 9 (7), 1-12. DOI: <https://doi.org/10.59429/esp.v9i7.6145>

References

- Asieieva, Yu., Voznyi, D., & Volynchuk, T. (2024). Psykhichne zdorov'ia molodi v umovakh viiny: rezultaty psykhodiahnostyky ta terapevtychnykh interventsii [Mental health of youth in war: Results of psychodiagnostics and therapeutic interventions]. *Mentalne zdorov'ia [Mental Health]*, 3, 19-25. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-4> [in Ukrainian].
- Kichuk, A. V. (2023). Deiaki aspekty problemy rezylentnosti osobystosti zriloho yunatskoho viku [Some aspects of the problem of personality resiliency of mature adolescence]. *Journal of Psychology Research*, 29 (12), 26-32. DOI: <https://doi.org/10.15421/102904> [in Ukrainian].
- Kostruba, N., & Polishchuk, Z. (2022). Psykholohichne blahopoluchchia studentiv u period viiny: empirychnyi analiz [Psychological well-being of students during the war: empirical analysis]. *Psykholohichni perspektyvy [Psychological Perspectives]*, 40, 51-61. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos> [in Ukrainian].
- Lipskaya-Velikovsky, L., Fogel-Grinvald, H., Gilboa, Ya., & Nahum, M. (2025). Occupational Balance and Meaning Mediate Higher Education Students' Mental Health During War: A Structural Equation Modeling Analysis. *The American Journal of Occupational Therapy*, 79 (1), 7901205030. DOI: <https://doi.org/10.5014/ajot.2025.050867>.
- Medianova, O. V., Dvornichenko, L. L., Liubina, L. A., Shkrab'iuk, V.S., & Kononenko, O. I. (2023). Psykholohichna rezylentnist osobystosti v umovakh viiny [Psychological resiliency of the individual in conditions of war]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. (Seriiia "Pedagogika", Seriiia "Psykholohiia", Seriiia "Medytsyna")* [Prospects and innovations of science. (Series "Pedagogy," Series "Psychology," Series "Medicine")], 10 (28), 601-611. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611) [in Ukrainian].
- Perepeliuk, T. D., & Grynova, N. V. (2021). Osoblyvosti stanu psykhichnoho zdorov'ia studentiv v umovakh pandemii [Features of the mental health status of students in a pandemic]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriiia: Psykholohiia* [Scientific notes of TNU named after V. I. Vernadsky. Series: Psychology], 32 (71), 1, 110-114. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/19> [in Ukrainian].
- Popeliushko, R., & Vovnianko, Yu. (2024). Doslidzhennia psykholohichnoho blahopoluchchia ukrainskoi molodi v umovakh nevyznachenosti [The study of the psychological well-being of Ukrainian youth in the face of uncertainty]. In *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 12: Psykholohichni nauky* [Scientific journal of the Ukrainian State University named after Mikhail Drahomanov. Series 12: Psychological Sciences]: zb. nauk. prats (Vol. 25 (70), pp. 35-44). Kyiv: Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).04) [in Ukrainian].
- Potapiuk, L. M. (2023). Osoblyvosti formuvannia stresostiikosti studentiv v umovakh rosiisko-ukrainskoi viiny [Features of the formation of stress resistance of students in the conditions of the Russian-Ukrainian war]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnogo universytetu. Seriiia: Psykholohiia* [Scientific Bulletin of Uzhgorod National University. Series: Psychology], 2, 34-38. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.6> [in Ukrainian].
- Yevtushenko, I. V. (2023). Psykholohichne zdorov'ia: poniattia, kryterii ta rivni [Psychological health: concepts, criteria and levels]. *Visnyk pisladyplomnoi osvity. Seriiia "Sotsialni ta povedinkovi nauky"; Seriiia "Upravlinnia ta administruvannia"* [Bulletin of postgraduate education. Social and Behavioral Sciences Series; Management and Administration Series], 25 (54), 56-69. DOI: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)56-69](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)56-69) [in Ukrainian].
- Zavalevskiy, Yu., Berezhna, T., & Blashkova, O. (2025). Psykholohichne zdorov'ia ukrainskoi molodi v umovakh voiennoho stanu [Psychological health of Ukrainian youth under martial law]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk [Topical Issues of Humanities]*, 85 (1), 311-318. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/85-1-47> [in Ukrainian].

Zhylin, M., Malysh, V., Mendelo, V., Potapiuk, L., & Halahan, V. (2024). The impact of emotional intelligence on coping strategies for psychological trauma. *Environment and Social Psychology*, 9 (7), 1-12. DOI: <https://doi.org/10.59429/esp.v9i7.6145>

POTAPIUK L.

Lutsk National Technical University, Ukraine

PSYCHOLOGICAL HEALTH UNDER CONDITIONS OF WARTIME CHALLENGES: THE ROLE AND POTENTIAL OF SOCIAL REHABILITATION

The article presents a comprehensive analysis of the psychological health of higher education students under the conditions of contemporary wartime challenges. It is substantiated that prolonged stress, uncertainty, information overload, disruption of habitual lifestyles, forced adaptation to crisis conditions, and social instability significantly affect the psychoemotional state of student youth. The study confirms an increase in anxiety, emotional distress, sleep disturbances, impaired concentration, emotional instability, and manifestations of post-traumatic stress reactions among students during the period of war.

Particular attention is paid to the psychological difficulties of students' adaptation to the conditions of martial law and social uncertainty. The article analyzes the influence of traumatic experiences on emotional well-being, academic adaptation, interpersonal interaction, and the development of personal resilience. The results of empirical observations indicate that prolonged exposure to stress factors negatively affects the adaptive resources of students and increases the risk of emotional exhaustion and maladaptive psychological states.

The role of social rehabilitation is emphasized as an important factor in preserving psychological health and supporting the social adaptation of higher education students. The potential of psychosocial support, emotional self-regulation, resilience development, and restoration of personal adaptive resources is revealed. The study highlights the importance of creating a supportive educational environment in higher education institutions that would ensure psychological safety, social inclusion, and opportunities for constructive interpersonal interaction.

The main directions of social rehabilitation and psychosocial support are characterized, including individual and group counseling, stress-resilience training programs, psychological support services, mentoring, volunteer initiatives, and students' involvement in socially significant activities. It is argued that an integrated approach combining psychological, social-pedagogical, and educational support contributes to strengthening students' resilience, improving emotional well-being, and facilitating successful adaptation to wartime conditions.

The article emphasizes the necessity of implementing systematic approaches to organizing psychological and social support for higher education students in the context of modern military challenges and social instability.

Key words: *psychological health; higher education students; wartime challenges; social rehabilitation; psychosocial support; emotional well-being; resilience; supportive educational environment; social adaptation; stress coping*

Стаття надійшла до редакції 18.03.2026

Стаття прийнята 07.04.2026

Статтю опубліковано 15.05.2026