

УДК 316.347-053.6-049.3(477:474.5)-048.87(045)

DOI: 10.31499/2617-2100.17.2026.362071

**Оксана Олексіївна Кравченко,**  
докторка педагогічних наук, професорка  
кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи,  
Уманський національний університет,  
м. Умань, Україна  
ORCID: 0000-0002-1127-9807  
okskravchenko@ukr.net

**Лариса Миколаївна Сокирська,**  
соціальний педагог Уманського ліцею № 3,  
м. Умань, Україна  
ORCID: 0009-0004-4366-8251  
lsokirska2020@gamil.com

**Діонісій Вадимович Григоренко,**  
вчитель Уманського ліцею № 3,  
м. Умань, Україна  
ORCID: 0009-0001-4806-4340  
dionisiygrigorenko@gmail.com

## МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті здійснено комплексний аналіз проблеми ментального здоров'я підлітків в умовах війни як одного з ключових викликів сучасної державної молодіжної та освітньої політики. Актуальність дослідження зумовлена тривалим впливом воєнних дій на психоемоційний стан підлітків, зростанням рівня тривожності, стресу та порушень емоційної регуляції, особливо серед дітей військовослужбовців і внутрішньо переміщених осіб.

**Ключові слова:** ментальне здоров'я, підлітки, війна, психоемоційний стан, життєстійкість, психосоціальна підтримка.

**Oksana Kravchenko,**  
PhD in Pedagogical, Professor  
Department of Social Pedagogy and Social Work,  
Uman National University,  
Uman, Ukraine  
ORCID: 0000-0002-1127-9807  
okskravchenko@ukr.net

**Larysa Sokyrka,**  
Social Pedagogue Uman Lyceum No. 3  
Uman, Ukraine  
ORCID: 0009-0004-4366-8251  
lsokirska2020@gamil.com

**Dionisii Hryhorenko,**  
Teacher Uman Lyceum No. 3,  
Uman, Ukraine  
ORCID: 0009-0001-4806-4340  
dionisiygrigorenko@gmail.com

**ADOLESCENT MENTAL HEALTH IN WAR CONDITIONS**

*The article presents a comprehensive analysis of adolescents' mental health in the context of war as one of the key challenges of contemporary state youth and educational policy. The relevance of the study is determined by the prolonged impact of military actions on adolescents' psycho-emotional state, the growth of anxiety and stress levels, and difficulties in emotional regulation, especially among children of military personnel and internally displaced adolescents. The purpose of the article is to examine the level of the war's impact on adolescents' mental health, identify the main consequences of this influence, and determine the possibilities of applying the obtained results in psychosocial support practices. The study employed the following research tools: the Perceived Stress Scale (PSS-10), the WHO-5 Well-Being Index, the Positive Mental Health Scale (PMH Scale), and methods for assessing cognitive aspects of subjective well-being. The empirical study involved 237 adolescent students, including children from military families and internally displaced persons. The findings indicate that a significant proportion of respondents demonstrate moderate to high levels of perceived stress, reduced sense of control over life circumstances, difficulties in emotional self-regulation, and fluctuations in subjective well-being. At the same time, positive psychological resources were identified, such as the ability to experience joy, life satisfaction, and a desire for self-realization. The practical significance of the study lies in substantiating recommendations for supporting adolescents' mental health in wartime conditions, particularly through the development of emotional regulation skills, the formation of adequate self-esteem, and the involvement of family and educational environments in comprehensive psychosocial support.*

**Keywords:** mental health, adolescents, war, psycho-emotional state, resilience, psychosocial support.

У 2026 році було схвалено Концепцію Державної цільової соціальної програми «Молодь України: покоління стійкості – 2030», спрямовану на формування молоді як стратегічної складової людського капіталу України. Метою Програми визначено формування у молодих людей відчуття належності до українського суспільства, розвиток їх життєстійкості та створення умов для особистісної самореалізації в умовах воєнних і післявоєнних трансформацій [10]. Одним із ключових напрямів реалізації Програми є пріоритетне завдання 2 – розвиток стійкості, безпечного середовища та психоемоційного благополуччя молоді, що безпосередньо відповідає актуальним соціальним викликам. У межах зазначеного завдання передбачається комплексна підтримка психічного та фізичного здоров'я молоді, зокрема шляхом створення умов для збереження та відновлення емоційного благополуччя, подолання наслідків стресу та психотравматичних переживань, у тому числі пов'язаних із війною, вимушеним переміщенням, депортацією та адаптацією до нових умов життя. Важливим складником Програми є формування культури відповідального ставлення молоді до власного фізичного, репродуктивного та психічного здоров'я, що охоплює профілактику інфекційних захворювань, які передаються статевим шляхом, популяризацію здорового харчування, імунопрофілактики, а також відмову від шкідливих звичок, зокрема тютюнокуріння.

Окрему увагу в Концепції приділено утвердженню позитивного ставлення до звернення за психологічною допомогою як соціально прийнятної, необхідної та ефективної практики у складних життєвих ситуаціях. Це положення має принципове значення в умовах високого рівня психологічного навантаження на молодь, зумовленого тривалим стресом і невизначеністю. Програма також передбачає розширення доступу до психологічної допомоги для збереження гармонійних сімейних відносин, зокрема в молодих сім'ях військовослужбовців, ветеранів війни, сім'ях загиблих, а також серед молодих осіб, які зазнали впливу воєнних дій. Реалізація цього напрямку планується із застосуванням сучасних механізмів психологічної підтримки, у тому числі цифрових та дистанційних форм допомоги. Важливим аспектом є формування навичок емоційної регуляції та життєстійкості у молоді, з особливою увагою до підліткового віку. Передбачається також проведення просвітницької роботи з батьками з метою підвищення їх обізнаності щодо емоційних потреб молоді та ефективних способів підтримки у період вікових криз. Реалізація пріоритетного завдання спрямована на розвиток здатності молодих людей самостійно задовольняти власні потреби, розв'язувати життєві проблеми та долати труднощі без постійної зовнішньої підтримки, що розглядається як ключова характеристика життєстійкої

особистості. Виконання пріоритетного завдання передбачає: зміцнення психологічної стійкості молоді до тривожних станів, зумовлених війною та необхідністю адаптації до швидких соціальних змін; розвиток навичок самопомоги та профілактики емоційного вигорання; формування культури управління ризиками, кризового планування та прийняття рішень в умовах невизначеності; розвиток навичок безпечної життєдіяльності, необхідних для реагування на виклики воєнного та післявоєнного періодів.

Проблематика життєстійкості (resilience), психоемоційного благополуччя та психологічної безпеки молоді широко представлена в працях зарубіжних і вітчизняних науковців та розглядається в межах психології, педагогіки, соціальної роботи й публічної політики. Теоретичні засади концепції життєстійкості особистості закладено у працях Норман Гармесі, Майкл Раттер, Аннетт Лютар, які розглядали життєстійкість як динамічний процес адаптації особистості до умов ризику, стресу та травматичних подій. У подальших дослідженнях Джордж Бонанно акцентував увагу на здатності людини зберігати психологічне благополуччя навіть за умов тривалого впливу травматичних чинників.

Вагомий внесок у розвиток теорії психологічного благополуччя здійснив Керол Ріфф, яка обґрунтувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, що включає самоприйняття, автономію, позитивні соціальні зв'язки та життєву мету. У контексті позитивної психології значущими є також праці Мартін Селігман, у яких благополуччя розглядається як ресурс особистісного розвитку та стійкості до стресу. Дослідження впливу воєнних дій і соціальних криз на психоемоційний стан молоді представлені в роботах Брюс Перрі та Джудіт Герман, які аналізують наслідки психотравм і підкреслюють значення системної психологічної підтримки та безпечного середовища для відновлення особистості.

В українській науковій традиції проблеми психологічної стійкості, стресостійкості та психічного здоров'я молоді висвітлено у працях Максименко Сергій Дмитрович, який досліджував особистісні ресурси розвитку та саморегуляції, а також Карамушка Людмила Миколаївна, що аналізувала психологічні чинники стресу та вигорання в умовах соціальних трансформацій. Питання психологічного благополуччя, життєстійкості та адаптації молоді в кризових умовах розглядаються в дослідженнях Савчин Мирослав Васильович, Титаренко Тетяна Михайлівна, які акцентують увагу на подоланні життєвих криз, розвитку внутрішніх ресурсів і життєтворчості особистості. Окрему групу становлять публікації, присвячені психоемоційному стану дітей і молоді в умовах воєнного конфлікту та вимушеного переміщення. Ці проблеми аналізуються у працях Романовська Діана Дмитрівна, Лазос Галина Петрівна, які підкреслюють важливість розвитку навичок емоційної регуляції, самопомоги та соціальної підтримки. Разом із тим аналіз наукових публікацій засвідчує, що, попри ґрунтовні напрацювання у сфері психології та педагогіки, недостатньо дослідженим залишається питання інтеграції наукових підходів до формування життєстійкості молоді з механізмами реалізації державної молодіжної політики, зокрема в контексті програм психоемоційного відновлення та безпеки в умовах воєнних і післявоєнних викликів.

**Мета статті** – дослідити рівень впливу війни на ментальне здоров'я підлітків; з'ясувати наслідки такого впливу, можливості використання набутого досвіду.

У 2025 році було оприлюднено результати впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», спрямованої на формування культури піклування про психічне здоров'я населення та підвищення доступності психологічної допомоги. Реалізація зазначеної програми актуалізувала питання ментального благополуччя молоді, зокрема підлітків, як однієї з найбільш вразливих соціальних груп в умовах воєнних викликів [5]. Ментальне благополуччя є складовою загального здоров'я людини. Відповідно до визначення Всесвітньої організація охорони здоров'я, здоров'я розглядається як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише як відсутність захворювань

чи фізичних вад. Таким чином, психічне та соціальне функціонування особистості є рівнозначними компонентами здоров'я.

У наукових джерелах ментальне здоров'я пов'язують із низкою базових ознак, серед яких: здатність до встановлення емоційно значущих взаємин, здатність до продуктивної діяльності та творчості, можливість символічного опрацювання досвіду через гру, гумор і метафору, наявність безпечних міжособистісних стосунків, автономність у прийнятті рішень, а також цілісність Я-концепції та інтегрованість особистості. Сукупність цих характеристик забезпечує психологічну рівновагу, адаптивність та життестійкість людини. Ментальне здоров'я охоплює емоційне, психологічне та соціальне благополуччя й формується під впливом низки чинників, серед яких провідну роль відіграють соціальне середовище, сім'я, спосіб життя та умови навчання. Особливої уваги потребує підлітковий вік як критичний період психічного розвитку. Підлітковий вік характеризується поглибленням емоційних переживань, підвищенням емоційної чутливості та формуванням стійких соціальних ставлень. Центральним психологічним новоутворенням цього вікового етапу є «почуття дорослості», що виявляється у прагненні до самостійності, самоствердження та визнання власної значущості. Зростає інтерес підлітків до самопізнання, оцінювання власних можливостей і досягнень, посилюється мотивація успіху. Невідповідність між рівнем домагань, самооцінкою та реальними результатами діяльності часто спричиняє внутрішнє напруження, тривожність, страх соціального осуду та конфліктні переживання. Дослідники наголошують, що саме в підлітковому віці активно формується емоційно-вольова регуляція особистості, водночас спостерігаються підвищена збудливість, різкі коливання настрою та складність у вербалізації власних емоційних станів. Важливого значення в цей період набуває спілкування з однолітками як провідна форма соціальної взаємодії.

Війна та воєнні дії мають потужний деструктивний вплив на психічне здоров'я дітей і підлітків. Хронічний стрес, пов'язаний із загрозою життю, регулярними повітряними тривогами, інформаційним перенавантаженням і невизначеністю майбутнього, зумовлює розвиток тривожних і депресивних розладів, посттравматичного стресового розладу, поведінкових і дисоціативних порушень. Психологічні травми, отримані в дитячому та підлітковому віці, мають тривалі наслідки та впливають на подальший розвиток особистості. Додатковим чинником ризику є вимушене територіальне переміщення. Діти й підлітки, які стали внутрішньо переміщеними особами, стикаються з порушенням звичних соціальних зв'язків, необхідністю адаптації до нового освітнього середовища та втратою відчуття стабільності. У таких умовах часто спостерігається зниження навчальної мотивації, соціальна замкнутість, підвищений рівень тривожності та емоційного виснаження.

Вагомий вплив на ментальне здоров'я підлітків має сімейне середовище. Родина виступає базовим чинником формування емоційної безпеки, самооцінки та відчуття підтримки. Неблагополучні сімейні обставини, зумовлені воєнними втратами, психологічною нестабільністю батьків або порушенням сімейної цілісності, негативно позначаються на психоемоційному стані дітей і підлітків. Значущу роль у збереженні ментального благополуччя відіграє також освітнє середовище. Школа є простором соціалізації, у якому підлітки проводять значну частину часу, тому характер взаємодії з педагогами, методи навчання та психологічний клімат безпосередньо впливають на їх емоційний стан. Порушення освітнього процесу, зокрема перехід до дистанційних форм навчання в умовах війни, призводить до зниження навчальної мотивації та руйнування соціальних контактів, що є критично важливими для підліткового віку. Водночас позитивний досвід зарубіжних освітніх практик, зокрема в системі формальної та неформальної освіти, свідчить про ефективність використання інтерактивних технологій, рекреаційних зон, творчих і комунікативних форм роботи для підтримки психоемоційного благополуччя молоді. Такі

підходи сприяють розвитку креативності, впевненості в собі, соціальних навичок і зменшенню рівня стресу. Отже, ментальне здоров'я українських підлітків формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких війна, сімейне середовище, умови навчання та інформаційний тиск набувають особливої значущості. Це зумовлює необхідність системного підходу до психосоціальної підтримки молоді в межах державних програм і освітніх практик.

Для з'ясування впливу воєнних дій на ментальне здоров'я підлітків було використано такі методики дослідження та анкетування: Шкала сприйнятого стресу (PSS-10); Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я»; Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя»; Індекс благополуччя ВООЗ-5.

Основна мета дослідження – з'ясувати у респондентів рівень стресу, індекс щастя, стан ментального здоров'я підлітків. Дослідження проводилось серед учнів-підлітків Уманського ліцею № 3 Уманської міської ради Черкаської області. Особлива увага зверталась на здобувачів освіти із числа внутрішньо-переміщених осіб та дітей чиї батьки є військовослужбовцями, учнів які мають статус дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів. Загальна кількість респондентів – 237. Результати анкетування учнів із числа «звичайних» сімей:

1. Як часто останнього місяця ви турбувалися через непередбачені події? Результати: доволі часто – 14,9 %; часто – 6 %; майже ніколи – 22,9 %; ніколи – 12,9 %; інколи – 43,3 %. Аналіз: 25,9 % респондентів зазначили, що вони часто чи дуже часто турбувалися через непередбачені обставини, що вказує на доволі високий рівень тривожності через нестабільність та непередбачуваність під час війни. 2. Як часто за останній місяць вам видавалося складним контролювати важливі у вашому житті речі? Результати: доволі часто – 40 %; часто – 5,5 %; інколи – 38,3 %; ніколи – 18,9 %; майже ніколи – 26,4 %. Аналіз: понад 45,5 % респондентів визнали складність у контролі важливих аспектів свого життя, що може бути пов'язано з втратою безпеки, переміщенням, або змінами в сімейному колі. 3. Як часто за останній місяць ви відчували нервову напругу чи стрес? Результати: доволі часто – 16,4 %; часто – 11,9 %; майже ніколи – 20,4 %; ніколи – 11,9 %; інколи – 35,3 %. Аналіз: відчуття стресу чи нервової напруги є значущими, адже 28,3% опитаних підлітків вказали, що відчували ці емоції регулярно. Це підтверджує загострення проблем із психічним здоров'ям.

4. Як часто останнього місяця ви відчували, що володієте ситуацією? Результати: доволі часто – 23,4 %; часто – 9,5 %; майже ніколи – 12,4 %; ніколи – 6,4 %; інколи – 48,3 %. Аналіз: лише третина підлітків (32,9 %) відчувають контроль над ситуацією. Це може свідчити про низький рівень впевненості та нестачу психологічної підтримки. 5. Як часто вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що ви не в змозі їх контролювати? Результати: доволі часто – 14,4 %; часто – 10 %; майже ніколи – 24,9 %; ніколи – 18,9 %; інколи – 31,8 %. Аналіз: 24,4 % респондентів відчувають, що не можуть впоратися з накопиченими труднощами. Це тривожний сигнал, який вказує на потребу у втручанні з боку дорослих, психологів чи педагогів. 6. Як часто останнього місяця ви могли дати собі раду з вашою дратівливістю? Результати: доволі часто – 24,4 %; часто – 13,4 %; майже ніколи – 14,4 %; ніколи – 10,4 %; інколи – 37,3 %. Аналіз: тільки 37,8 % підлітків змогли регулярно справлятися зі своєю дратівливістю, тоді як більшість (62,2 %) вказує на труднощі з контролем цих емоцій. Це свідчить про підвищений рівень емоційної нестабільності, що може бути наслідком стресових подій та загального почуття безсилля. 7. Як часто останнього місяця ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під вашого контролю? Результати: доволі часто – 20,4 %; часто – 8,5 %; майже ніколи – 19,4 %; ніколи – 12,4 %; інколи – 39,3 %. Аналіз: 28,9% респондентів зазначили, що вони часто чи дуже часто відчувають роздратування через втрату контролю над подіями. Це є прямим наслідком стресових обставин та нестачі ресурсів для управління своїм емоційним

станом. 8. Як часто за останній місяць ви відчували впевненість у тому, що впораєтесь з вирішенням ваших особистих проблем? Результати: доволі часто – 33,3 %; часто – 24,4 %; майже ніколи – 9 %; ніколи – 5,4 %; інколи – 27,9 %. Аналіз: 42,3% респондентів регулярно відчують впевненість у вирішенні своїх проблем, тоді як 57,7% зазначають труднощі. Ці результати свідчать про полярність у впевненості, де майже половина потребує підсилення почуття контролю та самостійності. 9. Як часто ви відчули, що все йде так, як ви цього хотіли? Результати: доволі часто – 34,4 %; часто – 12,9 %; майже ніколи – 13,4 %; ніколи – 5,6 %; інколи – 34,8 %. Аналіз: тільки 52,7 % опитаних регулярно відчують, що обставини складаються за їхнім бажанням. Решта 47,3 % вважають, що події рідко відповідають їхнім очікуванням, що може свідчити про відчуття безсилля чи розчарування. 10. Як часто Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що вам було треба зробити? Результати: доволі часто – 24,4 %; часто – 8,5 %; майже ніколи – 22,9 %; ніколи – 11,4 %; інколи – 32,8 %. Аналіз: 67,1 % респондентів регулярно відчують, що вони не справляються з обов'язками. Цей показник свідчить про значний рівень стресу та перевантаження, що може негативно впливати на загальне емоційне та фізичне благополуччя.

Результати анкетування з числа дітей військовослужбовців: 1. Як часто останнього місяця ви турбувалися через непередбачені події? Результати: доволі часто – 13,6 %, часто – 9,1 %, інколи – 40,9 %, майже ніколи – 22,7 % ніколи – 13,6 %. Аналіз: 22,7 % опитаних часто або доволі часто турбуються через непередбачені події, що може вказувати на схильність до високої тривожності в повсякденному житті. Це може свідчити про відсутність контролю над ситуацією або про занепокоєння через можливі зміни. 2. Як часто за останній місяць вам вдавалося складним контролювати важливі в вашому житті речі? Результати: доволі часто – 9,1 %, часто – 4,6 %, інколи – 54,5 %, майже ніколи – 13,6 %, інколи – 18,2 %. Аналіз: загалом, 68,2 % респондентів відчують, що інколи або часто можуть контролювати важливі для себе речі. Проте 31,8 % вважають, що їм часто або доволі часто не вдається це робити, що може свідчити про труднощі у досягненні життєвих цілей чи управлінні своїми справами. 3. Як часто за останній місяць ви відчували нервову напругу чи стрес? Результати: доволі часто – 22,7 %, часто – 18,2 %, інколи – 31,8 %, майже ніколи – 9,1 %, ніколи – 18,2 %. Аналіз: загалом, 40,9 % респондентів відчують нервову напругу або стрес на регулярній основі. Це може бути наслідком високих вимог, які ставляться до них, або вказувати на труднощі з емоційним самоконтролем, що може потребувати втручання спеціалістів. 4. Як часто за останній місяць ви відчували впевненість у тому, що впораєтесь з вирішенням ваших особистих проблем? Результати: доволі часто – 31,8 %, часто – 22,7 %, інколи – 18,2 %, майже ніколи – 13,6 %, ніколи – 13,6 %. Аналіз: 54,5 % респондентів відчують певний рівень впевненості у вирішенні особистих проблем, але 35,5 % не відчують впевненості або відчують її лише інколи. Це може вказувати на необхідність підтримки та розвитку самовпевненості у підлітків. 5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все йде так, як ви цього хотіли? Результати: доволі часто – 45,5 %, часто – 9,1%, інколи – 22,7 %, майже ніколи – 13,6 %, ніколи – 9,1 %. Аналіз: тільки 54,6 % опитаних регулярно відчують, що обставини складаються за їхнім бажанням. Решта 45,4 % вважають, що події рідко відповідають їхнім очікуванням, що може свідчити про відчуття безсилля чи розчарування. 6. Як часто за останній місяць ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що вам було треба зробити? Результати: доволі часто – 13,6 %, часто – 13,6 %, інколи – 31,8 %, майже ніколи – 36,4 %, ніколи – 4,6 %. Аналіз: 52 % респондентів регулярно відчують, що вони не справляються з обов'язками. Цей показник свідчить про значний рівень стресу та перевантаження, що може негативно впливати на загальне емоційне та фізичне благополуччя. 7. Як часто за останній місяць ви могли дати собі раду з вашою дратівливістю? Результати: доволі часто – 22,7 %, часто – 13,6 %, інколи – 40,9 %, майже ніколи – 9,1 %, ніколи – 13,6 %. Аналіз: 36,3 % респондентів відчують, що можуть

впоратися з власною дратівливістю, але значна частина (63,7 %) вважає, що їм це вдається лише інколи або рідко. Це може свідчити про труднощі в управлінні емоціями, що потребує уваги. 8. Як часто останнього місяця ви відчували, що володієте ситуацією? Результати: доволі часто – 31,8 %, часто – 9,1 %, інколи – 45,5 %, майже ніколи – 9,1 %, ніколи – 4,5 %. Аналіз: 40,9 % респондентів відчують контроль над ситуацією регулярно, що свідчить про помірний рівень самоконтролю. Однак 59,1 % зазначають, що їм часто або доволі часто не вдається контролювати ситуацію, що може сприяти зростанню тривожності та стресу. 9. Як часто останнього місяця ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під вашого контролю? Результати: доволі часто – 9,1 %, часто – 22,7 %, інколи – 31,8 %, майже ніколи – 27,3 %, ніколи – 9,1 %. Аналіз: третина респондентів (31,8 %) відчують роздратування через відчуття втрати контролю над подіями. Це може вказувати на відсутність довіри до власних можливостей чи низький рівень адаптації до змін. 10. Як часто останнього місяця вам здавалося, що труднощі нагромаджуються стільки, що ви не в змозі їх контролювати? Результати: доволі часто – 22,7 %, часто – 4,5 %, інколи – 18,2 %, майже ніколи – 36,4%, ніколи – 18,2%. Аналіз: 27,2% респондентів регулярно відчують, що труднощі нагромаджуються та стають важкими для контролю. Це вказує на доволі високий рівень стресу та емоційного навантаження, що потребує уваги та корекції.

Результати анкетування з числа внутрішньо-переміщених осіб: 1. Як часто останнього місяця ви турбувалися через непередбачені події? Результати: доволі часто – 14,3 %, часто – 0 %, інколи – 50 %, майже ніколи – 35,7 %, ніколи – 0 %. Аналіз: 14,3 % опитаних доволі часто турбуються через непередбачені події, що може вказувати на схильність до високої тривожності в повсякденному житті. Це може свідчити про відсутність контролю над ситуацією або про занепокоєння через можливі зміни. 2. Як часто за останній місяць вам вдавалося складним контролювати важливі в вашому житті речі? Результати: доволі часто – 21,4 %, часто – 0 %, інколи – 21,4 %, майже ніколи – 35,8 %, ніколи – 21,4 %. Аналіз: загалом, 42,8 % респондентів відчують, що інколи або часто можуть контролювати важливі для себе речі. Проте 57,2 % вважають, що їм часто або доволі часто не вдається це робити, що може свідчити про труднощі у досягненні життєвих цілей чи управлінні своїми справами. 3. Як часто за останній місяць ви відчували нервову напругу чи стрес? Результати: доволі часто – 14,3 %, часто – 7,1 %, інколи – 42,9 %, майже ніколи – 28,6 %, ніколи – 7,1 %. Аналіз: загалом, 21,4 % респондентів відчують нервову напругу або стрес на регулярній основі. Це може бути наслідком високих вимог, які ставляться до них, або вказувати на труднощі з емоційним самоконтролем, що може потребувати втручання спеціалістів. 4. Як часто за останній місяць ви відчували впевненість у тому, що впораєтесь з вирішенням ваших особистих проблем? Результати: доволі часто – 34,7 %, часто – 21,4 %, інколи – 35,8 %, майже ніколи – 7,1 %, ніколи – 0 %. Аналіз: 56,1 % респондентів відчують певний рівень впевненості у вирішенні особистих проблем, але 42,9 % не відчують впевненості або відчують її лише інколи. Це може вказувати на необхідність підтримки та розвитку самовпевненості у підлітків. 5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все йде так, як ви цього хотіли? Результати: доволі часто – 50 %, часто – 7,2 %, інколи – 21,4 %, майже ніколи – 21,4 %, ніколи – 0 %. Аналіз: тільки 57,2 % опитаних регулярно відчують, що обставини складаються за їхнім бажанням. Решта 42,8 % вважають, що події рідко відповідають їхнім очікуванням, що може свідчити про відчуття безсилля чи розчарування. 6. Як часто за останній місяць ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що вам було треба зробити? Результати: доволі часто – 14,3 %, часто – 0 %, інколи – 57,1 %, майже ніколи – 28,6 %, ніколи – 0 %. Аналіз: 14,3 % респондентів регулярно відчують, що вони не справляються з обов'язками. Цей показник свідчить про не дуже значний рівень стресу та перевантаження, що може негативно впливати на загальне емоційне та фізичне благополуччя. 7. Як часто за останній місяць ви могли дати собі раду з вашою

дратівливістю? Результати: доволі часто – 28,6 %, часто – 7,1 %, інколи – 50 %, майже ніколи – 14,3 %, ніколи – 0 %. Аналіз: 35,7 % респондентів відчують, що можуть впоратися з власною дратівливістю, але значна частина (64,3 %) вважає, що їм це вдається лише інколи або рідко. Це може свідчити про труднощі в управлінні емоціями, що потребує уваги. 8. Як часто останнього місяця ви відчували, що володієте ситуацією? Результати: доволі часто – 35,7 %, часто – 7,1 %, інколи – 28,6 %, майже ніколи – 28,6 %, ніколи – 0 %. Аналіз: 42,8 % респондентів відчують контроль над ситуацією регулярно, що свідчить про помірний рівень самоконтролю. Однак 57,2 % зазначають, що їм часто або доволі часто не вдається контролювати ситуацію, що може сприяти зростанню тривожності та стресу. 9. Як часто останнього місяця ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під вашого контролю? Результати: доволі часто – 21,4 %, часто – 0 %, інколи – 28,6 %, майже ніколи – 21,4 %, ніколи – 28,6 %. Аналіз: П'ята частина респондентів (21,4 %) відчують роздратування через часте відчуття втрати контролю над подіями. Це може вказувати на відсутність довіри до власних можливостей чи низький рівень адаптації до змін. 10. Як часто останнього місяця вам здавалося, що труднощі нагромаджуються стільки, що ви не в змозі їх контролювати? Результати: доволі часто – 21,4 %, часто – 0 %, інколи – 21,4 %, майже ніколи – 42,9 %, ніколи – 14,3 %. Аналіз: 21,4 % респондентів регулярно відчують, що труднощі нагромаджуються та стають важкими для контролю. Це вказує на доволі високий рівень стресу та емоційного навантаження, що потребує уваги та корекції. У підлітків підвищений рівень тривожності, та вони потребують підтримку з боку однолітків, дорослих.

Шкала позитивного ментального здоров'я (Positive Mental Health Scale, PMH Scale). Це інструмент для оцінки позитивних аспектів ментального здоров'я, таких як відчуття щастя, емоційна стабільність, самореалізація та здатність підтримувати гармонійні стосунки. Розроблена для акцентування уваги на сильних сторонах особистості, вона сприяє оцінці рівня психологічного благополуччя, а не лише відсутності психічних розладів.

1. Загалом відчую задоволення від життя? Результати: не вірно – 7,1 %; скоріше не вірно – 16,7 %; скоріше вірно – 47,6 %; вірно – 28,6 %. Аналіз: 76,2 % підлітків задоволені своїм життям, хоча частка тих, хто рідко або ніколи не відчуває задоволення, є значною (23,8 %). Це може вказувати на вплив стресових факторів війни або інших зовнішніх обставин. 2. Я справляюся із задоволенням своїх потреб? Результати: не вірно – 7,5 %, скоріше не вірно – 12,5 %, скоріше вірно – 55 %, вірно – 25 %. Аналіз: 80 % респондентів відчують здатність задовольняти свої потреби, але решта (20 %) може зіштовхуватися з труднощами, що свідчить про потребу в зовнішній допомозі чи підтримці. 3. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані? Результати: не вірно – 7,5 %; скоріше не вірно – 25 %; скоріше вірно – 42,5 %; вірно – 30 %. Аналіз: 72,5 % підлітків оцінюють свій фізичний і емоційний стан позитивно. Інша частина (27,5 %) відчуває певні труднощі, що може свідчити про недогляд за фізичним здоров'ям та емоційну нестабільність. 4. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої. Результати: не вірно – 9,5 %; скоріше не вірно – 22,4 %; скоріше вірно – 47,6 %; вірно – 20,5 %. Аналіз: 68,1 % респондентів оцінюють свій настрій на середньому або високому рівні, що вказує на задовільний емоційний стан. Водночас 31,9 % мають труднощі із збереженням гарного настрою, що може бути ознакою підвищеного стресу. 5. Я насолоджуюсь життям. Результати: не вірно – 6,2 %; скоріше не вірно – 11,9 %; скоріше вірно – 39 %; вірно – 37,6 %. Аналіз: 76,6 % респондентів насолоджуються життям принаймні більше половини часу, що є показником хорошого емоційного благополуччя. Лише 23,4 % демонструють низький рівень задоволення життям, що може вказувати на незадоволеність або психологічні труднощі. 6. Загалом я відчуваю впевненість. Результати: не вірно – 6,2 %; скоріше не вірно – 21,4 %; скоріше вірно – 43,8 %; вірно – 28,6 %. Аналіз: 27,6 % респондентів оцінюють

свою впевненість на низькому рівні, що може свідчити про труднощі із самооцінкою чи вірою у власні сили. Водночас 72,4 % відчують впевненість частіше, що вказує на більш стабільне психічне здоров'я. 7. Я відчуваю, що здатний(-на) справлятися з життям і його труднощами. Результати: не вірно – 4,8 %; скоріше не вірно – 17,6 %; скоріше вірно – 53,8 %; вірно – 23,8 %. Аналіз: 77,6 % респондентів мають труднощі у сприйнятті власної здатності долати життєві виклики. Це може свідчити про знижений рівень стійкості до стресу. Водночас 22,4 % оцінюють свої навички справлятися з труднощами на вищому рівні. 8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість. Результати: не вірно – 4,8 %; скоріше не вірно – 18,6 %; скоріше вірно – 48,1 %; вірно – 28,6 %. Аналіз: 76,7 % респондентів часто отримують радість від своїх занять, що є показником задоволення життям. 23,3 % вказують на нестачу радості, що може бути наслідком стресу або монотонності в житті. 9. Я - спокійна і врівноважена людина. Результати: не вірно – 9,5 %; скоріше не вірно – 14,3 %; скоріше вірно – 47,6 %; вірно – 28,6%. Аналіз: 23,8 % респондентів демонструють низький рівень внутрішнього спокою, що вказує на підвищену тривожність або емоційне виснаження. Решта 76,2 % почуваються більш врівноваженими. У більшості респондентів (60–70 %) спостерігаються позитивні аспекти життя, такі як радість від діяльності, задоволення життям та гарний настрій. Водночас від 30 % до 55 % демонструють труднощі із впевненістю, стійкістю до життєвих викликів та підтриманням емоційного балансу. Ці результати вказують на важливість роботи з психологічною стійкістю, самооцінкою та управлінням емоціями для покращення загального благополуччя.

Узагальнивши результати опитувань, в умовах воєнних дій підлітки належать до найбільш уразливих соціальних груп, оскільки вікові психофізіологічні особливості поєднуються з високим рівнем стресу, тривоги та невизначеності. Нестабільний емоційний стан, переживання страху, втрати та можливий осуд з боку оточення можуть негативно впливати на самооцінку, емоційну регуляцію та соціальну адаптацію підлітків. У зв'язку з цим підтримка їх ментального здоров'я потребує системного та комплексного підходу. Однією з ключових умов збереження психоемоційного благополуччя підлітків є налагодження ефективної комунікації з боку значущих дорослих і соціального оточення. Важливо забезпечити регулярне, довірливе спілкування між підлітками та батьками, педагогами, наставниками, родичами й однолітками. З огляду на те, що спілкування є провідним способом обміну інформацією та переживаннями в підлітковому віці, доцільно надавати перевагу формам діалогу, дискусії та спільного обговорення проблем без нав'язування власних оцінок і рішень.

У межах підтримки ментального здоров'я підлітків доцільно реалізовувати такі напрями допомоги: залучення програм психологічної підтримки та створення груп взаємодопомоги; навчання підлітків навичкам саморегуляції, управління емоціями та адаптації до стресових ситуацій; використання психологічних тренінгів, вправ на релаксацію та стабілізацію емоційного стану; підготовка батьків і педагогів до надання первинної психоемоційної підтримки та своєчасного скерування до фахівців. В умовах цифровізації особливу увагу слід приділяти ролі соціальних мереж у житті підлітків. Для багатьох з них онлайн-простір є основним каналом самовираження та обговорення особистих труднощів. У цьому контексті важливо не здійснювати жорсткий контроль за активністю підлітків у соціальних мережах, а займати позицію підтримки та поради, сприяти формуванню відповідального ставлення до створюваного контенту та критичного сприйняття інформації. Вагомим ресурсом подолання стресу для підлітків є творча діяльність. Самовираження через мистецтво, музику, письмо, дизайн або інші форми творчості дає змогу символізувати травматичний досвід, знижувати рівень напруження та відновлювати емоційну рівновагу. Підтримка творчих ініціатив підлітків і створення умов для їх реалізації сприяють підвищенню впевненості в собі та формуванню позитивної Я-концепції.

З метою підвищення рівня обізнаності підлітків щодо ментального здоров'я доцільним є використання інформаційно-просвітницьких матеріалів (пам'яток, рекомендацій, буклетів, інформаційних листівок), які можуть застосовуватися як у межах освітнього процесу, так і в неформальних умовах. Основним завданням таких матеріалів є формування навичок самопізнання, розвитку здатності до самостійного розв'язання життєвих проблем та усвідомлення власної соціальної значущості. Особливу увагу необхідно приділяти роботі з формування адекватної самооцінки підлітків. У період воєнних випробувань вони часто переживають почуття невпевненості, невдоволення собою та страх невдач. Проведення тренінгів, спрямованих на розвиток упевненості, самоповаги та прийняття власних емоцій, є важливою складовою психосоціальної підтримки.

Рекомендації для батьків і педагогів: підтримувати відкритий і безпечний діалог із підлітками, уважно слухати їх без осуду; заохочувати самостійність у прийнятті рішень із одночасним супроводом у важливих життєвих питаннях; розвивати навички критичного мислення та аналізу інформації; сприяти формуванню здорового способу життя, зокрема дотриманню режиму сну, фізичній активності та раціональному харчуванню; навчати підлітків ефективних способів емоційної регуляції та подолання стресу. Отже, підлітковий вік є визначальним етапом формування зрілої особистості, а в умовах війни потребує особливої уваги з боку сім'ї, освітніх закладів і суспільства загалом. Створення сприятливого психологічного середовища та впровадження системних заходів підтримки є необхідною умовою збереження та зміцнення ментального здоров'я підлітків.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барановська Н. Психологічний аспект міграційних процесів в Україні: стрес, адаптація, підтримка. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2020. № 70. С. 28–32.
2. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : спец. 19.00.07. Київ, 2004. 40 с.
3. Всесвітня організація охорони здоров'я. Психічне здоров'я. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата звернення: 20.12.2025).
4. Всесвітня декларація з охорони здоров'я. Загальна декларація прав людини. Копенгаген; Київ, 1998. С. 3–8.
5. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com/> (дата звернення: 18.12.2025).
6. Кравченко О. О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*. 2023. Т. 10, № 1. С. 35–46. DOI: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.1.4>.
7. Кравченко О. Підтримка ментального здоров'я молоді: україно-литовський молодіжний обмін. *Психологічний журнал*. 2025. № 14. С. 116–125. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328745>.
8. Літвінова О. В. Психологічна допомога в умовах воєнних дій: актуальні питання. *Сучасні проблеми психології*. 2022. Т. 18, № 2. С. 112–123.
9. Маєвська К. Війна не відмінює дитинство. Як підтримати дітей та підлітків: поради психологів. *Ла Страда Україна*. 2022. URL: <https://la-strada.org.ua/articles/vijna-ne-vidminyuaye-dytynstvo.html> (дата звернення: 15.12.2025).
10. Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми «Молодь України: покоління стійкості – 2030». URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvalennia-kontseptsii-derzhavnoi-tsilivoi-sotsialnoi-prohramy-molod-ukrainy-pokolinnia-t110825> (дата звернення: 19.12.2025).

11. Щербакова О. О., Кондрацька Л. В., Беденська А. А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни 2023. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/11.pdf> (дата звернення: 21.12.2025).

#### REFERENCES

1. Baranovska, N. (2020). Psykholohichni aspekt mihratsiinykh protsesiv v Ukraini: stres, adaptatsiia, pidtrymka [Psychological aspects of migration processes in Ukraine: stress, adaptation, and support]. *Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series: Psychology – Bulletin of V. N. Karazin Kharkiv National University. Psychology Series.*, (70), 28–32 [in Ukrainian].
2. Bulakh, I. S. (2004). Psychological foundations of adolescents' personal growth. *Extended abstract of doctorals thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
3. World Health Organization. (n.d.). Mental health: strengthening our response. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [in Ukrainian].
4. World Health Organization. (1998). World Declaration on Health Protection. Copenhagen; United Nations. (1998). Universal Declaration of Human Rights. Kyiv [in Ukrainian].
5. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. (n.d.). All-Ukrainian Mental Health Program “How are you?”. URL: <https://howareu.com/> [in Ukrainian].
6. Kravchenko, O. O. (2023). Sotsialno-psykholohichna pidtrymka mentalnoho zdorov'ia uchasnykiv osvithnoho protsesu v kryzovykh sytuatsiakh (praktychnyi dosvid) [Social and psychological support of mental health of participants in the educational process in crisis situations (practical experience)]. *Social Work and Education*, 10 (1), 35–46. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.1.4> [in Ukrainian].
7. Kravchenko, O. (2025). Pidtrymka mentalnoho zdorov'ia molodi: ukraïno-lytovskiyi molodizhnyi obmin [Supporting youth mental health: Ukrainian–Lithuanian youth exchange]. *Psykhologichnyi zhurnal – Psychological Journal*, (14), 116–125. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328745> [in Ukrainian].
8. Litvinova, O. V. (2022). Psykholohichna dopomoha v umovakh voïennykh dii: aktualni pytannia [Psychological assistance in wartime conditions: current issues]. *Suchasni problemy psykholohii – Contemporary Problems of Psychology*, 18 (2), 112–123 [in Ukrainian].
9. Maievskaya, K. (2022). War does not cancel childhood: How to support children and adolescents. *La Strada–Ukraine*. URL: <https://la-strada.org.ua/articles/vijna-ne-vidminyayedytynstvo.html> [in Ukrainian].
10. Cabinet of Ministers of Ukraine. (2023). *On approval of the Concept of the State Target Social Program “Youth of Ukraine: Generation of Resilience – 2030”*. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvalennia-kontseptsii-derzhavnoi-tsilovoi-sotsialnoi-prohramy-molod-ukrainy-pokolinnia-t110825> [in Ukrainian].
11. Shcherbakova, O. O., Kondratska, L. V., & Bedenska, A. A. (2023). Age-specific features of adolescents' psycho-emotional state in wartime. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/11.pdf> [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 01.04.2026 р.

Прийнята до друку 09.05.2026 р.

Опубліковано 24.05.2026 р.

This work is licensed under a Creative Commons License Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-4.0).