

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

ГУМАНІТАРНИЙ ВІСНИК НУК

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ВИПУСК 18

Миколаїв

2025

Редакційна колегія вісника:

Берестнев В. Б., заслужений тренер (Миколаїв);

Бобіна О. В., канд. іст. наук, доц. (Миколаїв);

Гогоренко О. В., канд. філол. наук (Миколаїв);

Деркач В. М., заслужений тренер, канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц. (Миколаїв);

Карсканова С. В., канд. психол. наук, доц. (Миколаїв);

Коваль С. С., канд. фіз.-мат. наук, доц. (Миколаїв);

Матвієнко Л. В., канд. іст. наук, доц. (Миколаїв);

Матійко О. В., заслужений діяч мистецтв (Миколаїв);

Міняйлова А. В., канд. пед. наук, доц. (Миколаїв);

Наливайко В. С., канд. техн. наук, проф. (Миколаїв);

Трибулькевич К. Г., д-р пед. наук, доц. (Київ);

Філатова О. С., д-р філол. наук, проф. (Миколаїв);

Філіппова Н. М., канд. філол. наук, проф. (Миколаїв);

Чугуєва І. Є., канд. психол. наук, доц. (Миколаїв);

Шапвалова І.В., канд. філос. наук, доц. (Миколаїв).

Відповідальний за випуск: **Бобіна О. В.**

Друкується за рішенням Вченої ради Навчально-наукового гуманітарного інституту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Протокол № 4 від 26.11.2025 р.).

Г94 Гуманітарний вісник НУК: збірник наукових праць. – Миколаїв: Ілліон, 2025. – Вип. 18. – 382 с.

У віснику опубліковані статті, що узагальнюють досвід роботи та результати досліджень у сфері вищої освіти та інших галузях знань. Основні рубрики вісника відповідають напрямам гуманітарної підготовки та соціально-гуманітарної освіти, яка здійснюється Навчально-науковим гуманітарним інститутом Національного університету кораблебудування. Вісник розрахований на викладачів, наукових працівників, фахівців, молодих науковців у сфері вищої освіти.

УДК 001(062.552)

© Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, 2025

**БОБІНА ОЛЕГ – ДИРЕКТОР НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО
ГУМАНІТАРНОГО ІНСТИТУТУ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КОРАБЛЕБЕДУВАННЯ ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА**



Шановний читачу!

Ви тримаєте в руках, а якщо забажаєте то, і почитаєте цікавий і незвичайний вісімнадцятий випуск Гуманітарного вісника НУК.

Цей номер відкривають матеріали підготовлені учасниками проєкту «Подолання розриву: розбудова потенціалу інклюзивної освіти в Одеській, Миколаївській та Херсонській областях».

Проєкт почав реалізовуватися на початку 2025 р. за сприяння ЮНІСЕФ. Започатковано проєкт Командою академічних менеджерів НУК, реалізується командою викладачів і психологів НУК. Супроводжує проєкт команда одеського регіонального офісу ЮНІСЕФ.

Ці тексти – результат річної діяльності всіх учасників проєкту. Адже, щоб не придумав AI живий, реальний досвід, емоції і переживання він не передасть. Дякуємо нашим колегам які довірили плоди своєї праці Гуманітарному віснику.

Друга частина нашого збірника – роботи учасників XIII конференції «Миколаївщина і Північне Причорномор'я 2025». Ми друкуємо тези нашої конференції в нашому збірнику. Це має додати йому науковості, репрезентативності, сприяти поширенню Гуманітарного вісника серед колег і студентів.

Наступні частини вже є традиційними і містять результати роботи наших викладачів і студентів.

Тож читайте, рецензуйте і «кидайте» відгуки на електронну пошту oleg.bobina@nuos.edu.ua

**З подякою,
відповідальний за випуск Олег Бобіна**

Васильсва В. В.

студентка спеціальності 035 Філологія, Філологічний факультет Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв),
viktoryavick@gmail.com

Лукашик В. І.

студентка спеціальності 035 Філологія, Філологічний факультет Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв),
leralukashik15@gmail.com

Шаповалова І. В.

доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та філософії, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), iryna.shapovalova@nuos.edu.ua

ВІЙНА І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті розглядається вплив війни на психічне здоров'я населення України в умовах воєнного стану. Аналізуються основні психологічні реакції громадян на стресові події. Особлива увага приділяється проблемам адаптації дітей, підлітків та людей похилого віку. Визначено важливість психічного здоров'я під час війни.

Ключові слова: *психічне здоров'я, стрес, адаптація дітей та підлітків, війна, стан здоров'я та психіки людей похилого віку.*

Постановка проблеми. Війна в Україні спричинила глибоку соціальну та психологічну кризу. Мільйони людей зазнали травматичних подій – втрат, поранень, руйнування домівок, вимушеного переселення. Такі умови призвели до зростання рівня посттравматичних стресових розладів, депресій, тривожних станів та психосоматичних порушень. Попри наявність волонтерських і державних ініціатив, система психічної допомоги залишається перевантаженою та нерівномірно розвиненою. Тому постає потреба в глибокому осмисленні та

удосконаленні механізмів підтримки психічного здоров'я в умовах тривалої війни.

Метою є дослідження впливу воєнних дій на психічний стан українців, виявлення основних проблем у сфері психологічного здоров'я в умовах воєнного стану.

Актуальність теми зумовлена тим, що війна торкнулася кожного українця, незалежно від віку, соціального статусу чи місця проживання. Психічне здоров'я стало не лише медичною, а й національною проблемою, що впливає на стійкість суспільства. Збереження психологічної рівноваги, розвиток культури звернення по допомогу та впровадження системної підтримки ментального здоров'я є важливими умовами відродження українського народу.

Виклад основного матеріалу. Психічне здоров'я – це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів [1].

Війна – це одна з найтяжчих криз, яку може пережити людина. Проте найбільш вразливою групою у цей період залишаються діти та підлітки. Їхня психіка ще формується, тому події, пов'язані з насильством, втратами, вимушеним переселенням і нестабільністю, можуть залишити глибокий слід на все життя. Психологічний стан дітей під час війни характеризується тривогою, страхами, емоційною нестабільністю, порушеннями сну та апетиту, а також змінами в поведінці. Діти можуть відчувати хронічне емоційне напруження, агресію, апатію або, навпаки, регресувати до поведінки, властивій молодшому віку. Важливо підтримувати дітей, забезпечуючи їм відчуття безпеки, спокою та турботи, а також звертати увагу на їхні емоції та потреби.

Найголовніші ознаки психологічної травми у дітей, на які важливо вчасно звернути увагу:

1. Зміна поведінки. Діти можуть стати більш дратівливими, неспокійними або легко збудливими. Вони можуть потребувати більше спілкування та/або більшої уваги тих, хто поруч. Наприклад, можуть захотіти спати поруч із вами

чи мати бажання частіше обійматися. Або ж, навпаки, стати більш замкнутими та уникати соціальних взаємодій.

2. Емоції. Діти, які перебувають у стані стресу, можуть частіше плакати, відчувати перепади настрою. Вони стають більш чутливими, легко засмучуються, гірше керують своїми емоціями. Можуть бути пасивними та мовчазними, проявляти незвичну, часом агресивну чи деструктивну поведінку. Може повернутися нічне нетримання сечі, «сюсюкання», смоктання пальця або бажання ходити «хвостиком» за мамою. Така поведінка може свідчити про потребу в емоційній підтримці та заспокоєнні.

3. Фізичне самопочуття. Зверніть увагу на незрозумілі головні болі, болі в животі, м'язову напругу, втому, лихоманку, нетримання сечі в ліжку або порушення сну і апетиту. Хоча ці симптоми можуть мати інші причини, вони можуть бути пов'язані з емоційним стресом.

4. Надмірний страх. Нормально, коли діти відчують страх під час збройного конфлікту. Сирени, гучні вибухи лякають навіть дорослих. Але, під надмірним страхом розуміють реакції, які є більш серйозними, ніж ті, які зазвичай демонструє дитина, або це може означати, що заспокоїти дитину стає все важче. Вона боїться звуків чи зображень, що нагадують про травматичні події. Дитина постійно насторожена та гіперчутлива до різних подразників. Малеча знову і знову відтворює в іграх або переказує травматичну подію [2].

Дитинство – це символ чистоти, довіри, гри, відкриття світу. Війна ж – це руйнування, страх і хаос. Коли дитина зустрічається з війною, відбувається зіткнення двох світів, які ніколи не мали б перетнутися. Малюк, який ще вчора мріяв про іграшку чи похід до школи, сьогодні вчиться розпізнавати звук сирени й бігти до укриття. Філософ Віктор Франкл писав: «Навіть у найтемніших умовах людина здатна знайти сенс». Для дітей війни цей сенс часто народжується через любов до батьків, через бажання вижити, допомогти, підтримати. Саме в них ми бачимо приклади маленького героїзму, який іноді глибше за дорослу мудрість. Війна – це не лише збройний конфлікт, а передусім випробування людяності. Вона торкається найглибших шарів людського буття: руйнує звичний світ,

ставити під сумнів добро, справедливість, віру в майбутнє. Особливо гостро ці питання постають для дітей і підлітків – тих, хто лише входить у життя і ще не встиг утвердитися в розумінні світу. Саме через їхній досвід ми можемо побачити, як війна змінює людину, її душу, її філософію життя.

Підлітковий вік – це час пошуку ідентичності, формування цінностей, вибору шляху. Та що відбувається, коли цей шлях проходить крізь війну? Підлітки починають рано ставити філософські запитання: Чому існує зло? Чому люди вбивають одне одного? У чому сенс життя, якщо його можна втратити за мить?

Справжня причина прояву тривожності у підлітків невідома, але, як і інші психічні захворювання, вона може бути викликана [3]:

1. Порушеннями на біологічному рівні в організмі: захворюваннями щитовидної залози, надниркових залоз (надлишок кортизолу) або серцево-судинної системи. Неправильна робота ендокринної системи організму, тобто гормональні проблеми, можуть позначитися на роботі нервової системи, а отже, і на психічному стані людини.

2. Травматичні події – це події, які мають загрозливий вплив на фізичну та/або психологічну цілісність особи. Деякі яскраві приклади психологічної травми включають військові дії, стихійні лиха, нещасні випадки (дорожньо-транспортні пригоди, травми на виробництві тощо), сексуальне/психологічне/фізичне насильство над людьми, серйозну хворобу, втрату близької людини тощо.

3. Постійні стресові ситуації, оскільки життя приносить усілякі події: позитивні та негативні. Якщо з позитивними речами все зрозуміло, то негативні події, які викликають у людини психологічний стрес, позначаються на її психічному та фізичному стані. Якщо стресові ситуації носять постійний, стійкий характер, індивід починає відчувати депресію і схильний оцінювати своє життя як невдале, що може становити загрозу серйозних захворювань депресії, тривоги, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), панічний розлад тощо [3].

Це питання болюче, але воно ж і формує зрілість духу. Через страждання підліток може відкрити в собі глибшу свідомість, усвідомити цінність кожного дня, кожного подиху. Водночас без підтримки дорослих ці роздуми можуть перетворитися на розпач. Тому важливо, щоб поруч була людина, яка зможе дати не готові відповіді, а тепло, співчуття і присутність. Війна ставить людину перед етичним вибором: залишитися людиною чи дозволити страху і ненависті зруйнувати себе. Діти й підлітки часто стають носіями чистоти, яка ще не затьмарена цинізмом. Їхня здатність співчувати, допомагати, ділитися навіть у скруті – це нагадування, що людяність сильніша за зло. Як писав Ерих Фромм, «любов – це єдина розумна відповідь на проблему людського існування». Саме любов – до батьків, друзів, до життя – утримує дітей від повного занурення в темряву війни.

Війна в Україні суттєво вплинула на психічне здоров'я людей, особливо похилого віку. Старші громадяни важче переносять стресові події через фізичну вразливість, хронічні хвороби та обмежені можливості адаптації. Постійна тривога, страх вибухів, евакуація та втрата домівок викликають у них депресивні стани, безсоння та відчуття безсилля. Багато літніх людей залишилися без близьких або були вимушені жити на самоті, що посилює ізоляцію й самотність [4].

Життя людей похилого віку дуже залежить від оточуючих та рідних, але під час війни родичі можуть евакуюватися, а людина похилого віку залишається на самоті, без належної фізичної та психологічної підтримки. В умовах соціальної ізоляції психічні хвороби можуть загострюватися, наприклад: депресія, апатія, посилення соматичних симптомів, розлади сну, часті головні болі тощо. Через вікові особливості та стан здоров'я, депресивні стани часто плутають з «просто поганим настроєм» чи наслідками хронічних хвороб. Громади та волонтери можуть відіграти ключову роль у боротьбі з депресією у старості. Людям похилого віку потрібна велика кількість уваги та допомоги [4].

Соціальна ізоляція підсилюється також через перебої у транспорті, знищення інфраструктури та обмежені можливості пересування. Це створює

відчуття покинутості та безпорадності, що негативно впливає на психічний стан старших людей, тим паче людям похилого віку властиво не лишати домівку та перебувати одному місці роками, а коли вони бачать покинуті вулиці, можуть депресувати через це.

Попри всі труднощі, важливу роль у збереженні психічного здоров'я відіграє підтримка родини, спілкування з близькими та відчуття потрібності. Допомагає релігія, віра в Бога, також духовність, участь у волонтерських ініціативах і турбота громади.

Щоб допомогти літнім людям впоратися з тривожністю, особливо під час війни, необхідно:

- підтримувати постійний зв'язок із літніми членами родини, не демонструвати власної тривоги чи страху, намагатись бути впевненими та спокійними;
- допомагати літнім особам придбавати необхідні продукти та ліки;
- вибирати правильну інформацію для сприйняття новин, порати надійні джерела, які будуть досить доступними та простими для користування літніми людьми;
- заохочувати до компанії та спілкування.

Ризик для осіб літнього віку в Україні реальний, і нехтувати ним не можна [5].

Жінки похилого віку в Україні стикаються зі значно більшими фінансовими труднощами та бар'єрами в доступі до товарів першої необхідності та допомоги. Статистика показує, що 61 % жінок повідомляють, що їм не вистачає грошей, щоб покрити свої базові потреби, порівняно з 46 % чоловіків. Середні пенсії менші, ніж чоловічі. Більший відсоток життя на самоті. Існує кілька ймовірних факторів, які впливають на цей висновок, зокрема, що серед населення є більше жінок похилого віку, ніж чоловіків похилого віку [5].

Люди похилого віку остаються/не переселяються/не евакуюються. Переважна кількість людей похилого віку, котрі були опитані і як показує практика, не залишають свої домівки, бо їм нема куди їхати. Таким чином, люди

похилого віку частіше за інших можуть залишатися у важкодоступних місцях і в складних умовах. Дуже великий вплив мають проблеми з електрикою, водою та опаленням. Люди похилого віку більш вразливі до низьких температур [5].

У підсумку можна сказати, що люди похилого віку перебувають у зоні великого ризику під час війни. Постійний стрес, самотність і невизначеність майбутнього призводять до погіршення емоційного стану та загострення хвороб. Турбота, спілкування та своєчасна допомога здатні зменшити наслідки стресу й повернути людям похилого віку відчуття безпеки та гідності.

Висновок. Війна суттєво змінила психоемоційний стан українців, поставивши перед суспільством нові виклики. Для збереження психічного здоров'я громадян необхідно поєднати зусилля держави, медичної спільноти, освітніх закладів і громадських організацій. Важливо розвивати доступну систему психологічної допомоги, впроваджувати програми підтримки ветеранів, дітей, переселенців, а також проводити просвітницьку роботу, спрямовану на подолання стигми щодо психічних розладів. Лише суспільство, яке піклується про свій внутрішній стан, здатне вистояти у війні та побудувати мирне, здорове майбутнє.

Джерела і література

1. Психічне здоров'я. <https://surl.li/hqaalu>
2. Ментальне здоров'я дітей під час війни: як допомагати у кризових ситуаціях та навчити піклуватися про свій внутрішній стан. <https://syla.in.ua/>
3. Палько Т., Травіна К. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків»*. 2024. № 8 (42).
4. Депресія у людей похилого віку в умовах війни: як відновити зв'язок із суспільством? <https://opika24-7.com.ua/uk/2025/01/08/depresiya-u-lyudej-pohylogo-viku-v-umovah-vijny-yak-vidnovyty-zvyazok-iz-suspilstvom/>.

5. Досвід війни для людей старшого віку в Україні та їх залучення до гуманітарної реакції. <https://www.helpage.org/wp-content/uploads/2023/05/Lost-the-life-Summary-Ukrainian.pdf>.

Vasileva V. V., *Student of the Specialty 035 Philology, Faculty of Philology of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), viktoriyavick@gmail.com*

Lukashik V. I., *Student of the Specialty 035 Philology, Faculty of Philology of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), leralukashik15@gmail.com*

Shapovalova I. V., *Associate Professor of the Department of Social and Humanitarian Sciences and Philosophy, Educational and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), iryna.shapovalova@nuos.edu.ua*

War and the mental health of Ukrainians under martial law

The article examines the impact of war on the mental health of the population of Ukraine under martial law. The main psychological reactions of citizens to stressful events are analyzed. Special attention is paid to the problems of adaptation of children, adolescents, and the elderly. The importance of mental health during war is determined.

Keywords: *mental health, stress, adaptation of children and adolescents, war, health and mental health of the elderly.*

