



” Котломанітова Г. Психосоціальна підтримка студентів, які постраждали внаслідок війни. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2025. Том 13, № 7. С. 48-55. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i7-007>.

Kotlomanitova H. Psykosotsialna pidtrymka studentiv, yaki postrazhdaly vnaslidok viiny [Psychosocial support for students affected by the war]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2025. Vol. 13, No 7. S. 48-55. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i7-007>.

УДК 378.17:159.923.2:364.65
DOI: 10.31110/2616-650X-vol13i7-007

Галина КОТЛОМАНІТОВА

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-6337-9965>
kotlomanitovago@suite.pnpu.edu.ua

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

Анотація. У статті розглядається проблема психосоціальної підтримки студентів, які постраждали внаслідок повномасштабної збройної агресії російської федерації проти України. Проаналізовано ключові виклики для системи вищої освіти, зумовлені війною, зокрема зростання психоемоційного навантаження, поширення тривожних і депресивних станів, симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та зниження адаптаційного потенціалу студентів. Наголошено на необхідності комплексного підходу до організації допомоги, що поєднує психологічний супровід, освітню гнучкість, розвиток навичок саморегуляції та забезпечення підтримуючого середовища. Метою дослідження є комплексний аналіз підходів до психосоціальної підтримки студентів, які постраждали внаслідок війни, з обґрунтуванням напрямів її організації у закладах вищої освіти на основі систематизації актуальних практик, типологізації потреб здобувачів та виявлення чинників ефективності їх підтримки в умовах воєнного стану. На основі теоретичного та емпіричного аналізу виокремлено три основні категорії студентів за рівнем стресостійкості, для кожної з яких запропоновано диференційовані підходи до допомоги. Розглянуто потенціал психологічної служби, роль викладачів, методи кризового консультування, психоедукації, арттерапії та техніки саморегуляції. Обґрунтовано значення гнучких освітніх форматів, асинхронного доступу до ресурсів, підвищення психологічної компетентності учасників освітнього процесу. Наукова новизна дослідження полягає в міждисциплінарному обґрунтуванні психосоціальної підтримки як багаторівневої моделі, що охоплює взаємодію психологічної служби, викладацького складу, адміністрації та студентського самоврядування. Уперше запропоновано типологізацію психоемоційних реакцій студентів залежно від стресостійкості з відповідними стратегіями реагування. Також уперше обґрунтовано необхідність інтеграції формалізованих (структурних) і творчих (гнучких) форматів підтримки в освітній простір. Результати дослідження можуть бути використані для розроблення політик психічного здоров'я у ЗВО, підготовки тренінгових програм для персоналу та створення освітніх ініціатив з психосоціального супроводу.

Ключові слова: психосоціальна підтримка; студенти; війна; ПТСР; освітнє середовище; психологічна служба; адаптація; тривожність; саморегуляція; психічне здоров'я.

Halyna KOTLOMANITOVA

Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-6337-9965>
kotlomanitovago@suite.pnpu.edu.ua

PSYCHOSOCIAL SUPPORT FOR STUDENTS AFFECTED BY THE WAR

Abstract. The article addresses the issue of psychosocial support for students affected by the full-scale armed aggression of the Russian Federation against Ukraine. It analyzes the key challenges facing the higher education system caused by the war, particularly the increase in psycho-emotional stress, the spread of anxiety and depressive disorders, post-traumatic stress symptoms (PTSD), and the general decline in students' adaptive capacity. The need for a comprehensive approach to student support is emphasized – one that integrates psychological assistance, educational flexibility, the development of self-regulation skills, and the creation of a supportive academic environment. The purpose of the study is to provide a comprehensive analysis of psychosocial support strategies for students affected by the war, substantiating directions for implementation in higher education institutions based on the systematization of current practices, typology of learners' needs, and identification of factors that determine support effectiveness during martial law. Based on theoretical and empirical analysis, three main categories of students are identified according to stress resilience, with differentiated support strategies proposed for each group. The article highlights the role of psychological services, instructors, crisis counseling, psychoeducation, art therapy, and self-regulation techniques. The importance of flexible educational formats, asynchronous access to resources, and increased psychological awareness among academic staff is also substantiated. The novelty of the study lies in the interdisciplinary justification of psychosocial support as a multi-level model involving the interaction of psychological services, teaching staff, administration, and student self-governance. For the first time, a typology of students' psycho-emotional reactions is proposed, along with corresponding response strategies based on resilience levels. The need to integrate both structured and creative support formats into the educational environment is also substantiated. The findings may be used for the development of institutional mental health policies, staff training programs, and educational initiatives aimed at psychosocial support in higher education settings.

Keywords: psychosocial support; students; war; PTSD; educational environment; psychological service; adaptation; anxiety; self-regulation; mental health.

Постановка проблеми. Сучасні глобалізаційні процеси детермінують інтенсифікацію взаємозв'язків та взаємозалежності між державами, що обумовлює ключові траєкторії розвитку національних економік, систем державного управління та трансформації соціально-трудова відносин. В умовах такого глобального співіснування та партнерства, повномасштабна збройна агресія російської федерації проти України спричинила не лише значні людські втрати та руйнування в

Україні, а й викликала системні дестабілізаційні наслідки для світової спільноти в цілому. Важливо підкреслити, що розвиток світової економіки в контексті глобалізації характеризується домінуючою роллю інтелектуалізації, формуванням суспільства знань та інтенсивним впровадженням інноваційних технологій. У сучасних умовах освіта набуває стратегічного значення в усіх сферах функціонування соціуму. Вона є фундаментальним каталізатором зростання якості людського капіталу, стимулює генерацію інноваційних ідей та забезпечує динамічний прогрес економічної системи та суспільства в цілому.

Здатність освітньої системи до резистентності в умовах в умовах військового конфлікту є важливою передумовою для прискорення та підвищення ефективності повоєнної реконструкції країни, її подальшого розвитку та інтеграції у глобальний простір. Тому пріоритетним завданням є збереження привабливості та високої якості освітніх послуг в українських освітніх установах в умовах триваючого збройного конфлікту. Це вимагає проведення всебічного об'єктивного аналізу поточних викликів та загроз, що стоять перед освітньою системою. на основі цього аналізу необхідно розробити та впровадити ефективні практичні рішення, спрямовані на оптимізацію освітнього процесу в умовах воєнного стану. особлива увага має бути приділена забезпеченню психосоціальної підтримки всіх учасників освітнього процесу, що є невід'ємною складовою їхньої стійкості та ефективності.

Агресивна інвазія збройних сил росії на суверенну територію України спричинила значні соціально-психологічні дилеми, що впливають на функціонування вітчизняної системи освіти. Ці виклики детерміновані безпосереднім травматичним досвідом бойових дій та перманентним перебуванням у стані пролонгованої колективної травматизації, зумовленої систематичними руйнуваннями інфраструктури та безперервними загрозами безпеці суб'єктів освітнього процесу. Беззаперечно, ці деструктивні чинники ініціюють суттєве зниження академічної мотивації та пізнавальної активності здобувачів освіти, що прямо пропорційно корелює з погіршенням навальних досягнень. З огляду на вищезазначене, виняткової актуальності набуває проблематика розробки та імплементації оптимальних умов для організації освітнього процесу в контексті воєнного стану, що є інтегральною складовою забезпечення сталої якості освіти.

Війна є травматичною подією, яка руйнує не лише інфраструктуру та соціальні зв'язки, але й завдає значної шкоди психічному здоров'ю людей. Студенти, як частина активної та вразливої соціальної групи, особливо гостро відчувають на собі наслідки воєнних дій. Вони можуть зіштовхуватися з безпосередньою загрозою життю, втратою близьких, вимушеним переміщенням, руйнуванням звичного способу життя, перервою в навчанні та невизначеністю майбутнього. Ці фактори призводять до зростання тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних проблем.

Психосоціальна підтримка студентів, які постраждали внаслідок війни, у цьому контексті набуває особливої актуальності. Ефективна та своєчасна допомога може сприяти відновленню їхнього психічного благополуччя, адаптації до нових умов життя, поверненню до навчання та запобіганню довгостроковим негативним наслідкам травми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика соціально-педагогічної підтримки студентської молоді в умовах збройного конфлікту посідає чільне місце у сучасному дискурсі педагогічної і психологічної науки. Вітчизняні дослідники підходять до її висвітлення з різних теоретичних та прикладних позицій, акцентуючи увагу на організаційних, психоемоційних, нормативно-правових та технологічних аспектах. Зокрема, у працях М. Войцехівського, С. Івашньової та Н. Коцур [9] аналізуються ключові умови адаптації освітнього процесу до викликів воєнного часу. Автори обґрунтовують необхідність нормативного регулювання діяльності закладів освіти у кризових умовах, пропонують стратегічні напрями збереження освітньої тяглості, враховуючи особливі потреби здобувачів. Важливим аспектом цих досліджень є наголос на інституційній відповідальності закладів освіти за забезпечення базової психологічної підтримки. О. Донченко та Н. Пшенична [8] звертають увагу на трансформацію педагогічних підходів до організації освітнього процесу у дистанційному або гібридному форматі. Ними висвітлено особливості комунікації в умовах підвищеного стресу та обґрунтовано необхідність формування гнучкого освітнього середовища, спроможного адаптуватися до різних рівнів психоемоційної стабільності студентів.

У вирішенні проблеми психолого-педагогічної адаптації студентів значний внесок зробили О. Карпенко, В. Гордієнко, Л. Сіра [7], які розглядають прояви психічної напруги серед здобувачів освіти як результат тривалого інформаційного та емоційного навантаження, спричиненого війною. Їхні дослідження містять практичні рекомендації щодо створення підтримуючого освітнього середовища та впровадження психоемоційного моніторингу. Аспекти психічного здоров'я в умовах війни досліджуються у роботах В. Духневич, М. Кукси, І. Пиголенко [4], де представлено емпіричні дані щодо поширення ПТСР, генералізованих тривожних розладів, емоційного вигорання серед студентської молоді. Автори аргументують необхідність інтеграції психосоціальної допомоги в щоденну практику освітніх закладів. Роботи А. Вдовиченко, О. Денефіль, С. Лисюк [5] зосереджені на впровадженні

психологічних інтервенцій, орієнтованих на розвиток навичок саморегуляції в умовах хронічного стресу. Дослідники підкреслюють ефективність когнітивно-поведінкової терапії, технік дихальної регуляції, візуалізації та релаксації, що є особливо релевантними для студентів з підвищеним рівнем тривожності.

Питання соціального супроводу вразливих груп, зокрема дітей, які постраждали від бойових дій, висвітлено у праці Е. Костишина та Ю. Шевціва [10]. Дослідники аргументують ефективність групових форматів підтримки, використання ігрових та арттерапевтичних методів у роботі з молоддю, що пережила травматичні події. Їхній досвід є важливим для проєктування аналогічних моделей у системі вищої освіти. І. Войціх та Т. Титаренко [12] акцентують увагу на ролі соціального середовища освітнього закладу у формуванні психологічної стійкості та емпатії серед студентів. Їхні теоретичні розвідки доповнено описами кейсів психологічного втручання у ситуаціях освітніх криз, що мають високу практичну значущість. Для нашого дослідження також заслуговує на увагу робота Л. Ілійчук [8], в якій психосоціальна підтримка розглядається як індикатор якості освіти. Авторка наголошує на міждисциплінарному характері підтримки, необхідності консолідації дій усіх учасників освітнього процесу, а також на важливості створення політик психічного здоров'я в межах стратегічного планування розвитку ЗВО. Окреме місце займають дослідження О. Лазуренко [11], яка на основі соціологічного опитування виокремлює пріоритети студентів щодо методів психологічної допомоги та форм інтервенції, що вважаються найбільш ефективними (індивідуальні консультації, групи самопомоги, онлайн-сесії).

Останні міжнародні дослідження підтверджують, що психосоціальна підтримка студентів у контексті збройного конфлікту є важливою складовою забезпечення академічної стійкості та психологічного добробуту. Дослідження [3] довели, що інтеграція психосоціальної підтримки в освітнє середовище зменшує відставання у навчанні серед молоді, яка пережила травматичний досвід. Дослідження [1] свідчить, що підтримка від сім'ї та громади сприяє зниженню рівня ПТСР у постраждалих дітей. Підвищення психологічної обізнаності викладачів, як зазначено у [2], є важливим чинником емоційної безпеки в академічному просторі. Ці напрацювання доповнюють національні дослідження та підтверджують доцільність формування багаторівневої моделі підтримки, орієнтованої на типологію психоемоційних реакцій студентів та адаптацію відповідних інтервенцій до умов воєнного стану.

Попри значний обсяг актуальних наукових розвідок, переважна частина з них є фрагментарною та не забезпечує цілісного бачення проблеми психосоціальної підтримки студентів в умовах війни. Більшість досліджень зосереджені або на окремих психологічних проявах (тривожність, ПТСР), або на формальних організаційних заходах у межах освітньої політики, не охоплюючи багатомірність взаємодії інституційних, педагогічних і соціально-психологічних чинників. Недостатньо розробленою залишається типологія потреб студентів залежно від їхнього рівня стресостійкості та попереднього досвіду, а також критерії ефективності надання допомоги в освітньому контексті. У зв'язку з цим особливої наукової значущості набуває завдання комплексного аналізу існуючих підходів до психосоціальної підтримки студентів з метою обґрунтування напрямів її реалізації у закладах вищої освіти. Систематизація наявних практик, узагальнення потреб здобувачів та виявлення факторів, що зумовлюють ефективність інтервенцій, становить методологічну основу для створення стійкої, адаптивної моделі підтримки студентської молоді в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: комплексний аналіз підходів до психосоціальної підтримки студентів, які постраждали внаслідок війни, з обґрунтуванням напрямів її організації у закладах вищої освіти на основі систематизації актуальних практик, типологізації потреб здобувачів та виявлення чинників ефективності їх підтримки в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: аналіз і синтез – для вивчення вітчизняних і зарубіжних наукових джерел з проблематики психосоціальної підтримки в умовах кризових ситуацій, впливу воєнних дій на психічне здоров'я студентів, а також досвіду організації освітнього процесу в умовах воєнного стану; порівняння – для зіставлення різних підходів до психосоціальної підтримки та виділення найбільш ефективних практик; систематизація та узагальнення – для формування цілісного уявлення про систему психосоціальної підтримки студентів та розробки комплексних рекомендацій.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психологічній науці стрес визначається як стан психічної напруги, що виникає в індивіда під впливом об'єктивно складних, обтяжуючих або несприятливих обставин його повсякденної діяльності та життєдіяльності в цілому, або в специфічних, екстремальних умовах. В якості стресорів – чинників, що спричиняють як короточасні стресові реакції, так і розвиток тривалих дезадаптивних станів, – можуть виступати несприятливі фізичні впливи зовнішнього середовища, екстремальні ситуації, а також фізичні та психічні травми. Стресостійкість, або емоційна стійкість, є інтегративною властивістю особистості, що опосередковує мінімізацію негативного впливу стресогенних чинників на організм [5, с. 95]. Ця властивість характеризується оптимальною взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних

компонентів психічної діяльності індивідуума, що забезпечує успішне досягнення поставлених цілей в умовах підвищеної емоційної напруги.

Сучасне суспільство характеризується підвищеними вимогами до особистості, що створює постійний прес на її психологічну стабільність. Амбіції, прагнення до успіху, розчарування, високий рівень конкуренції, необхідність досягнення специфічних цілей та безперервний потік подразників виступають як ендогенні та екзогенні фактори, що ускладнюють адаптацію. Внутрішні кризи індивіда посилюються зовнішніми обставинами, такими як військовий конфлікт, глобальна та національна економічна нестабільність, а також загроза ядерної війни, що є додатковими потужними викликами сьогодення.

Юнацький вік є періодом кардинальних трансформацій у життєдіяльності особистості, що супроводжується зміною соціальних ролей, адаптацією до нових умов життєдіяльності та колективної взаємодії [13]. Наприклад, студент починає виконувати нові для себе ролі, такі як організатор, керівник чи навіть вихователь. У сучасних реаліях одним із домінантних стресорів виступає військовий конфлікт. Війна є деструктивною реальністю, що спричиняє руйнування життя, житла та життєвих планів, генеруючи у населення емоції невизначеності та страху за особисту безпеку та цілісність держави, що призводить до розвитку надзвичайно високого рівня стресу [5].

Соціальна підтримка являє собою комплексну систему інтервенцій та ресурсів, спрямованих на подолання життєвих труднощів, оптимізацію добробуту індивіда, а також забезпечення їхнього емоційного, матеріального та соціального захисту. Структурно соціальна підтримка інтегрує декілька ключових компонентів: фінансову допомогу, емоційну підтримку, інформаційну допомогу та соціальні послуги. Фундаментальне значення соціальної підтримки полягає у її здатності зміцнювати соціальні зв'язки, мінімізувати рівень стресу та підвищувати загальну якість життя населення. Це критично важливий елемент для забезпечення соціальної когезії та резиліентності суспільства перед обличчям викликів [10, с. 60].

У контексті соціальних наук термін «психосоціальна підтримка» (ПСП) є ключовим для опису інтервенцій, що реалізуються фахівцями та волонтерами з метою фасилітації адаптації індивідів до складних життєвих обставин. Концептуально ПСП передбачає формування сприятливого соціально-психологічного середовища та впровадження психоедукаційних програм, спрямованих на ознайомлення з базовими психологічними феноменами, що є релевантними у процесі відновлення [12, с. 5]. Важливо розвинути психосоціальну підтримку (ПСП) від соціально-психологічного супроводу (СПС). Останній є прерогативою професійних психологів і реалізується шляхом створення груп підтримки, груп самопомоги, а також проведення групових занять у форматі онлайн чи офлайн.

В умовах військових дій соціальна підтримка набуває першочергового значення як критичний компонент для забезпечення фізичного та психологічного благополуччя населення, що постраждало від конфлікту. Її вплив проявляється у редукції стресових реакцій, сприянні емоційної стабільності та адаптації індивідів до екстремальних обставин. Численні дослідження підтверджують, що вплив війни та пов'язаної з нею травматизації значно підвищує ризик виникнення дезадаптивних наслідків на індивідуальному та сімейному рівнях. У цьому контексті соціальна підтримка функціонує як детермінанта, що сприятливо впливає на психічне здоров'я в умовах тривалих конфліктів та вимушеного переміщення. Механізми цього впливу включають як пряме зниження стресу та підвищення емоційної регуляції, так і опосередковану дію через посилення допінг-стратегій та підвищення резиліентності. Розробка та імплементація стратегій втручання, спрямованих на посилення соціальної підтримки біженців у рамках багаторівневого підходу, є перспективним напрямком. Такі інтервенції можуть сприяти підвищенню психосоціальної стійкості через оптимізацію психічного здоров'я. Це підкреслює необхідність системного підходу до надання допомоги, що враховує складний взаємозв'язок між індивідуальним, сімейним та суспільним рівнями функціонування.

Важливо зазначити, що не всі особи, які пережили травматичний досвід, обов'язково демонструють психічні розлади та сімейні дисфункції. Психосоціальна підтримка є багатовимірним конструктом, що відображається у різноманітні підходів до її визначення та операціоналізації [9, с. 270]. Психосоціальна підтримка є інтегративним підходом, що активно застосовується у контексті громадської роботи, зокрема в умовах кризових ситуацій, спричинених природними катаклізмами, збройними конфліктами та їхніми наслідками. Цей підхід поєднує в собі як філософські засади, що ґрунтуються на підвищенні відчуття власної цінності, солідарності та самостійної або колективної здатності до подолання труднощів, так і технологічних інструментарій, спрямований на прискорення процесу відновлення та адаптації індивідів у посттравматичний період.

Дослідження стресостійкості студентів у процесі навчання дозволяє виокремити три основні групи на основі їхньої здатності до адаптації та реагування на стресові ситуації:

1. стресостійкі студенти – ця категорія характеризується високою адаптивністю до змін та здатністю ефективно мобілізувати власні адаптивні ресурси. Вони демонструють готовність до нових

умов і успішно інтегруються в освітнє середовище.

2. стресотренуючі студенти – представники цієї групи виявляють готовність до змін, проте процес їхньої адаптації до нормалізованих умов відбувається поступово, що свідчить про наявність адаптаційного потенціалу та потребує певного часу для реалізації.

3. стресогальмуючі студенти – характеризуються низькою здатністю до адаптації та значними труднощами у пристосуванні до нових умов життя. Вони часто відчувають значний дискомфорт та виявляють резистентність до змін [4, с. 403-405].

Відсутність безпечного освітнього середовища чинить деструктивний вплив на ефективність навчання та загальну якість освіти. Здобувачі освіти, перебуваючи у стані хронічної тривожності, страху та невизначеності щодо майбутнього, демонструють значне зниження навчальної мотивації та рівня концентрації на освітньому процесі. Їхні когнітивні ресурси перенаправляються на переживання психотравмуючих подій, спричинених воєнними діями. Таким чином, безпечне для життя та здоров'я середовище стає фундаментальним індикатором якості освіти.

Якість освітнього середовища детермінується сукупністю інтеракцій, діяльнісних актів та поведінкових патернів його учасників. Будь-які прояви активності або, навпаки, пасивності суб'єктів освітнього процесу здатні чинити як позитивний, так і негативний вплив на їхнє психологічне благополуччя. У зв'язку з цим, одним із ключових імперативів освітньої системи в умовах воєнного стану є систематичне надання психологічної допомоги та соціальної підтримки здобувачам освіти, які перебувають у складних життєвих обставинах. Ця діяльність сприяє їхній успішній адаптації до динамічних змін у соціальному середовищі та умовах життєдіяльності, спричинених військовими діями. Наведена аргументація підкреслює об'єктивну необхідність консолідації зусиль державних органів влади, освітньої та наукової спільноти, закладів освіти, психологічних служб та громадських організацій. Метою такої консолідації є розробка комплексного плану заходів та ефективних механізмів для забезпечення перманентного моніторингу та своєчасного надання психосоціальної підтримки учасникам освітнього процесу в умовах воєнного стану. Це є запорукою успішного навчання та створення умов для якісного здобуття освіти відповідно до цілей та завдань освітньої системи.

Реалізація освітньої політики України стосовно психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу в період воєнного стану регламентується Законом України «Про освіту», згідно з яким відповідальність за зазначений напрямок покладено на психологічну службу. Діяльність психологічної служби, як інтегрального компонента державної системи охорони психічного та соціального здоров'я громадян, спрямована не лише на фасилітацію розвитку та саморозвитку особистості, але й на сприяння подоланню кризових моментів у житті, психологічного дискомфорту, емоційної нестабільності та невизначеності у майбутньому.

Дослідження, проведені О. Лазуренко, виявили, що одним із ключових пріоритетів для більшості студентів стало формування та застосування ефективних стратегій подолання стресу. Воєнні дії активізували низку гострих психологічних викликів, що потребують невідкладної допомоги студентської молоді. Безперервне перебування у стані психоемоційного напруження, невизначеність майбутніх перспектив, а також необхідність демонструвати високий рівень цілеспрямованості та академічної успішності у виконанні навчально-професійних завдань, обумовлюють нагальну потребу в розробці та впровадженні адекватних психологічних механізмів для мінімізації негативних наслідків емоційного та фізичного стресу [11, с. 96].

Своєчасна психосоціальна підтримка є критично важливою для запобігання розвитку серйозним психічним порушень, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР), або пом'якшення його перебігу. Професійна психологічна допомога сприяє швидшій реінтеграції індивіда у звичне соціальне середовище та відновленню його функціональності. І, навпаки, відсутність базової психосоціальної підтримки в умовах вираженого стресу, особливо під час воєнних конфліктів, може спровокувати загострення наявних або маніфестацію нових психічних та поведінкових розладів, таких як клінічна депресія, панічні атаки, генералізований тривожний розлад, obsesивно-компульсивний розлад, агорафобія чи соціальна тривога.

Особливе значення набуває психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. Конфліктні ситуації чинять значний вплив на психоемоційний стан студентів, викладачів та адміністративного персоналу закладів вищої освіти. Хоча основна увага традиційно зосереджена на здобувачах освіти, необхідно враховувати, що батьки та педагоги є невід'ємними компонентами освітньої системи. Систематичний моніторинг психоемоційного стану учасників освітнього процесу дозволяє своєчасно виявити маркери підвищеної дратівливості, полохливості та тривожності. Підвищений рівень стресу у викладачів та студентів, зумовлений заходами безпеки, обмеженням свободи та загрозою особистій безпеці, а також невизначеність та нестабільність зовнішнього середовища, суттєво впливають на їхнє психічне здоров'я та здатність до ефективної діяльності в освітньому середовищі.

В умовах військового конфлікту, ефективність психологічного супроводу учасників освітнього

процесу детермінується комплексом взаємопов'язаних чинників, які є визначальними для успішності імплементованих інтервенцій. Першочергово, робота зі здобувачами вищої освіти у період воєнних дій вимагає застосування специфічних психологічних підходів, сфокусованих на редукції стресових станів, підвищенні рівня самооцінки та профілактиці порушень психічного здоров'я. Психологічна підтримка має забезпечувати емпатичне середовище для вільного експресування емоційних реакцій, страхів та тривожних станів суб'єктами освітнього процесу. Ця функція може бути реалізована як через індивідуальні консультації з кваліфікованими психологами, так і шляхом організації групових терапевтичних сесій, що сприяють обміну досвідом та формуванню когерентних механізмів взаємопідтримки.

Другим вагомим аспектом є цілеспрямований розвиток стратегій саморегуляції та підвищення психологічної стійкості. Це передбачає систематичну імплементацію різноманітних психотехнік, таких як медитація, дихальні вправи, техніки прогресивної м'язової релаксації, арт-терапія, фізична активність та музикотерапія. Зазначені методи сприяють підтриманню емоційного гомеостазу та покращенню загального психофізичного стану в умовах пролонгованого стресу [6]. Крім того, комплексний психологічний супровід охоплює інформування та надання освітніх матеріалів щодо психологічних детермінант конфлікту та його впливу на психіку. Це забезпечує глибше розуміння учасниками освітнього процесу власних когнітивних та емоційних реакцій, а також надає їм необхідний інструментарій для ефективної психологічної адаптації до нових соціокультурних умов.

Таким чином, ефективна психосоціальна підтримка має бути цілісною, структурованою за кількома напрямками та максимально орієнтованою на індивідуальні потреби кожного здобувача освіти. Кожен студент має унікальний досвід взаємодії з кризовими ситуаціями, тому доцільно застосовувати персоналізовані інтервенції. Зокрема, методи когнітивно-поведінкової терапії довели свою ефективність у корекції деструктивних переконань і формуванні адаптивних механізмів реагування. Наприклад, студентам із хронічним відчуттям тривоги, викликаним невизначеністю, рекомендовано засвоєння технік когнітивної реструктуризації як засобу переосмислення проблемної ситуації. Важливого значення набувають також методики емоційної регуляції, такі як дихальні практики, медитативні техніки, візуалізація та прогресивна м'язова релаксація. Їх застосування ефективне, зокрема, у випадках соціальної тривожності, наприклад, страху перед публічними виступами, що є типовим для студентської молоді [7, с. 6-7].

Значимую складовою психологічної допомоги є психоедукація, інформування студентів про природу стресових реакцій та ефективні стратегії подолання. Проведення освітніх семінарів щодо функціонування нервової системи, впливу харчування на психоемоційний стан сприяє підвищенню рівня саморефлексії та відповідального ставлення до власного психічного здоров'я. Систематичне проведення індивідуальних психологічних консультацій, а також кризове консультування дозволяють оперативно реагувати на гострі емоційні стани, які виникають у студентів внаслідок травматичних подій. Такі зустрічі забезпечують безпечний простір для опрацювання внутрішніх конфліктів та зниження рівня психологічної напруги. Групові форми підтримки, зокрема організація груп психологічної самопомоги, також є високоефективними. Вони сприяють формуванню почуття єдності, взаємної підтримки та емоційної стійкості. У таких умовах відбувається обмін досвідом подолання труднощів і формування ресурсного соціального середовища.

Серед творчих підходів особливої уваги заслуговує арттерапія. Її використання у форматі релаксаційних занять, малювання, театральних імпровізацій, музичної терапії сприяє безпечному емоційному самовираженню та зниженню психологічного напруження. Колективні соціальні ініціативи, зокрема участь у волонтерських і благодійних проектах, спрямовані на формування почуття соціальної значущості та згуртованості. Такі активності розвивають навички співпраці, підвищують самооцінку та зміцнюють відчуття приналежності до спільноти. Інтеграція описаних форм і методів психологічної підтримки у систему професійної освіти є ключовою умовою збереження ментального здоров'я студентської молоді в умовах підвищеного соціального та емоційного навантаження. Вона сприяє не лише успішному навчальному процесу, а й формуванню стійкої професійної мотивації та розвитку особистісної зрілості.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Комплексний аналіз теоретичних джерел і практичних підходів до психосоціальної підтримки студентів, які постраждали внаслідок війни, засвідчив нагальну потребу у створенні багаторівневої моделі підтримки, що поєднує інституційну психологічну допомогу, педагогічне посередництво та технології саморегуляції. Одним із ключових висновків дослідження є те, що ефективність психосоціальної підтримки значною мірою визначається типом стресової реакції студента, що дозволяє диференціювати підходи до надання допомоги залежно від рівня адаптаційної здатності (стресостійкі, стресотренуючі, стресогальмуючі). Така типологізація створює підґрунтя для персоналізованого впровадження психологічних і педагогічних інтервенцій у практику ЗВО.

Одночасно підтверджено, що забезпечення безперервності освітнього процесу потребує гнучких організаційних моделей, здатних адаптуватися до психоемоційного стану здобувачів. Елементи адаптивного навчального середовища, зокрема асинхронний доступ до матеріалів, психологічний супровід, формати підтримки (індивідуальні консультації, групи самопомоги, психоедукація), не лише сприяють зниженню тривожності, але й підвищують освітню мотивацію та академічну стійкість.

Особливу увагу слід приділити викладачам як носіям підтримуючого освітнього середовища. Підвищення їх обізнаності щодо маркерів дистресу (поведінкові спалахи, самоушкодження, харчові порушення тощо) та відповідних способів педагогічної взаємодії (емпатичне слухання, уникнення покарання, делікатне консультування) сприяє своєчасному виявленню та пом'якшенню гострих проявів тривожних станів.

Наукова новизна дослідження полягає у міждисциплінарному обґрунтуванні психосоціальної підтримки як багатовекторної стратегії, яка поєднує політики психічного здоров'я, практики освітньої інклюзії та методи розвитку саморегуляції в умовах соціального напруження. Уперше представлено узагальнення типових психоемоційних реакцій студентів за рівнем стресостійкості з відповідними напрямками підтримки. Також запропоновано методичні орієнтири для закладів вищої освіти щодо інституційного впровадження структурованих і творчих підходів до допомоги студентам, що пережили вплив збройного конфлікту.

Отримані результати можуть бути використані для формування системної політики психосоціального супроводу в освітніх установах, а також слугувати основою для подальших прикладних досліджень із розроблення та емпіричної верифікації конкретних моделей підтримки.

Конфлікт інтересів. Автори підтверджують відсутність фінансових, особистих чи інших інтересів, що можуть розглядатися як потенційний конфлікт інтересів щодо публікації цієї статті.

Фінансування. Робота виконана за відсутності фінансової підтримки з боку будь-яких організацій.

Доступність даних. Це теоретичне дослідження не передбачає використання додаткових наборів даних.

Використання штучного інтелекту. Інструменти штучного інтелекту не використовувались при написанні цієї роботи.

Список використаних джерел

1. Arega N.T. Mental Health and Psychosocial Support Interventions for Children Affected by Armed Conflict in low-and middle-income Countries: A Systematic Review. *Child Youth Care Forum*, 2023. Vol. 52. Pp. 1431-1456. <https://doi.org/10.1007/s10566-023-09741-0>
2. Powell T, Portnytska N, Tychna I, Savychenko O, Makarenko O, Shyriaieva T, Cherniavska K, Muller J, Carney R. A virtual intervention to support educator well-being and students' mental health in conflict-affected Ukraine: A non-randomized controlled trial. *Glob Ment Health (Camb)*, 2025. Vol. 12. Art. No e59. <https://doi.org/10.1017/gmh.2025.10014>
3. Salha S., Tlili A., Shehata B., Zhang X., Endris A., Arar K., Mishra S., Jemni M. How to Maintain Education During Wars? An Integrative Approach to Ensure the Right to Education. *Open Praxis*, 2024. Vol. 16(2). Pp. 160-179. <https://doi.org/10.55982/openpraxis.16.2.668>.
4. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401-411.
5. Вербицька Х. І., Волошина В. В. Методи ідентифікації та підтримки категорії вразливих студентів. *Академічні візії*. Вип. 27, 2024. С. 1-8.
6. Гончаровська Г.Ф., Мартиняк О. Р., Цимбала У. І. Особливості використання сучасних технологій в інклюзивному середовищі. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/18577/3/inklyziv_conf_2021_novuj.pdf
7. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 14. С. 3-14.
8. Ілійчук Л. В. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу як індикатор якості освіти в умовах воєнного стану. *Науковий журнал Хортицької національної академії. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. Вип. 2(9), 2023. С. 194-206.
9. Карпенко О. Є. Соціально-педагогічна підтримка студентів в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. №12(30), 2023. С. 267-276.
10. Костишин Е. І., Шевців Ю. О. Соціальна підтримка дітей, які постраждали від збройного конфлікту в Україні. *Публічне управління та соціальна робота*. №1, 2024. С. 58-64.
11. Лазуренко О. О. Напрями психологічної підтримки українських студентів під час війни. *Journal of modern psychology*. № 1 (28), 2023. С. 93-101.
12. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. К.: Центр реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.
13. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. *Становлення особистості дитини в умовах сучасного розвитку суспільства: соціально-педагогічний, психологічний, корекційний і методичний аспекти*: матеріали всеукр. наук.-практ. конф., Полтава, 12-13 травня 2022 р. С. 222-226.

References

1. Arega, N.T. (2023). Mental Health and Psychosocial Support Interventions for Children Affected by Armed Conflict in low-and middle-income Countries: A Systematic Review. *Child Youth Care Forum*, 52, 1431–1456. <https://doi.org/10.1007/s10566-023-09741-0>
2. Powell, T, Portnytska, N, Tychna, I, Savychenko, O, Makarenko, O, Shyriaieva, T, Cherniavska, K, Muller, J, & Carney, R. (2025). A virtual intervention to support educator well-being and students' mental health in conflict-affected Ukraine: A non-randomized controlled trial. *Glob Ment Health (Camb)*, 12, e59. <https://doi.org/10.1017/gmh.2025.10014>
3. Salha, S., Tlili, A., Shehata, B., Zhang, X., Endris, A., Arar, K., Mishra, S., & Jemni, M. (2024). How to Maintain Education During Wars? An Integrative Approach to Ensure the Right to Education. *Open Praxis*, 16(2), 160–179. <https://doi.org/10.55982/openpraxis.16.2.668>.
4. Berezniak, K. M., Nakorchevska, O. P., & Vasylieva, O. A. (2022). Psychological features of students' adaptation to studying in wartime conditions. *Perspectives and Innovations of Science*, 10(15), 401–411 (in Ukrainian).
5. Verbytska, K. I., Voloshyna, V. V. (2024). *Methods for Identifying and Supporting Vulnerable Categories of Students*. Academic Visions, Issue 27, Pp. 1–8 (in Ukrainian).
6. Honcharovska, H. F., Martyniak, O. R., Tsybala, U. I. *Features of the Use of Modern Technologies in an Inclusive Environment*. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/18577/3/inklyziv_conf_2021_novui.pdf (in Ukrainian).
7. Zhyhailo, N., & Sholubka, T. (2022). Formation of psychological resilience in university students during the war. *Visnyk of Lviv University. Series Psychological Sciences*, 14, 3-14 (in Ukrainian).
8. Ilichuk, L. V. (2023). *Psychosocial Support for Participants in the Educational Process as an Indicator of Education Quality under Martial Law*. Scientific Journal of the Khortytsia National Academy. Series: Pedagogy. Social Work, Issue 2(9), Pp. 194–206 (in Ukrainian).
9. Karpenko, O. Ye. (2023). *Socio-Pedagogical Support for Students in Wartime Conditions*. Perspectives and Innovations of Science, No. 12(30), Pp. 267–276 (in Ukrainian).
10. Kostyshyn, E. I., & Shevtsiv, Yu. O. (2024). Social Support for Children Affected by the Armed Conflict in Ukraine. *Public Administration and Social Work*, No. 1, Pp. 58–64 (in Ukrainian).
11. Lazurenko, O. O. (2023). Directions of psychological support for Ukrainian students during the war. *Journal of Modern Psychology*, 1(28), 93-101 (in Ukrainian).
12. Pletka, O. (2022). *Psychosocial Support for Adolescents Who Have Experienced the Horrors of War: A Methodological Guide*. Kyiv: Center for Readaptation and Rehabilitation "YARMIZ", 54 p. (in Ukrainian).
13. Tymkiv, L. (2022). *Psychological Support for Students in the Educational Process During the War. In Formation of the Child's Personality in the Context of Modern Societal Development: Socio-Pedagogical, Psychological, Corrective and Methodical Aspects: Proceedings of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, Poltava, May 12–13, 2022*, Pp. 222–226 (in Ukrainian).

| Матеріал надійшов до редакції: 04.06.2025 р. | Прийнято до друку: 12.08.2025 р. | Опубліковано: 30.09.2025 р. |

