

України, Київ, 2025. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745594/1/%D0%84%D1%84%D1%96%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%93.%20YEFIMOVA%20%D0%90.G.%20%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20Manuscript.pdf> (дата звернення 16.11.2025)

3. Taleb N. N. Antifragile: things that gain from disorder. New York: Random House, 2012. 544 с. URL: [http://kgt.bme.hu/files/BMEGT30M400/Taleb\\_Antifragile\\_2012.pdf](http://kgt.bme.hu/files/BMEGT30M400/Taleb_Antifragile_2012.pdf). (дата звернення 05.11.2025)

4. Прищак М. Д., Гречановська О. В., Залюбівська О. Б. Життестійкість особистості: пошук системоутворювального поняття. *Наукові перспективи*. № 3(45) 2024. С.1271-1282

5. Прищак М. Д., Геркалюк І. А., Хамазюк Б. В. Антикрихкість як властивість життестійкості особистості. *Матеріали LIII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 20-22 березня 2024 р.* URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/42439/153262.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

6. Шиліна А.А. До проблеми антикрихкості та резильєнтності в екстремальних умовах. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України* : тези доп. VI Всеукр. наук.-практ. конф., 30 травня 2025 р. Харків: НА НГУ. 2025. С. 154-157.

**Роман Шпанчук,**

здобувач першого (бакалавського) ступеня вищої освіти  
Національної академії внутрішніх справ

**Науковий керівник:**

**Тетяна Сняткова,**

доцент кафедри юридичної психології  
Національної академії внутрішніх справ,  
доктор філософії в галузі психології

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ШЛЯХ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я**

Сучасні обставини війни створюють надзвичайно ускладнені умови для навчання та розвитку здобувачів освіти. Постійне психоемоційне напруження у зв'язку із загрозами небезпеки, нестабільність, інформаційний тиск через ЗМІ та зміна звичного середовища формують високий рівень стресу, тривожності та психологічного дискомфорту у дітей, підлітків та студентів. У таких умовах зростає ризик розвитку емоційного вигорання, тривожних розладів, агресивних проявів та соціальної адаптації. Війна, як потужний стресогенний фактор, порушує відчуття безпеки, комфорту та стабільності, що є суттєво важливим для гармонійного розвитку особистості. Підвищений рівень тривожності та депресивні прояви серед здобувачів освіти дедалі частіше фіксуються в результатах наукових дослідженнях та соціальних опитуваннях.

Проблематика психологічної підтримки та збереження ментального здоров'я в умовах війни активно досліджується вітчизняними науковцями. Серед них – М. Боришевський, І. Власенко, І. Галецька, Н. Гончаренко, О. Гришко, В. Зливков, І. Канюка, Л. Карамушка, А. Кічук, О. Кокун, В. Кохан, С. Кузікова, Г. Ложкін, С. Луковська, С. Максименко, Т. Новак, О. Носков, Н. Павлик, В. Панок, О. Рева, О. Резван, В. Рибалка, Р. Сірко, О. Сиропятов, Т. Титаренко, М. Фомич, В. Фурман, О. Чабан, С. Шандрук, М. Ярошук та інші фахівці, які приділяють увагу цій темі.

Психологічний супровід здобувачів освіти в умовах війни є найважливішим питанням, оскільки період навчання і розвитку людини є одним із провідних етапів формування особистості [5, с.115]. Психологічна підтримка здобувачів освіти є інструментом стабілізації емоційного стану, а психологічна допомога в умовах війни є не лише реакцією на кризу, а й профілактикою глибших психоемоційних порушень, оскільки забезпечує формування почуття безпеки та підтримки; забезпечує конструктивне переживання стресових подій; сприяє розвитку адаптивних копінг-стратегій; підвищує саморегуляцію та емоційну стійкості.

Своєчасно надана психологічна підтримка зменшує ризики розвитку посттравматичних розладів і сприяє збереженню внутрішнього ресурсу для навчання та соціального розвитку.

У сучасних умовах війни в Україні психоемоційний стан здобувачів освіти зазнав суттєвих змін. Підвищену тривожність, емоційне виснаження, труднощі концентрації, агресивність або замкненість, що впливають на освітній процес та загальний психічний стан здобувачів освіти можуть провокувати наступні фактори:

- хронічний стрес та тривога, пов'язані з небезпекою, обстрілами та невизначеністю;
- травматичні переживання, спричинені вимушеною евакуацією, втратою близьких, руйнуванням житла чи зміною соціальної ролі;
- порушення освітнього процесу, часті зміни форм навчання, відсутність стабільності;
- соціальна ізоляція, зменшення контактів з однолітками та педагогами.

Психічне благополуччя здобувачів освіти в умовах війни включає в себе такі складові як:

- 1) здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни;
- 2) вміння налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни;
- 3) здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, робочому колективі в умовах війни;
- 4) вміння реалізувати свої здібності в бажаній справі [1, с. 192].

Ознаки погіршення психічного здоров'я особистості можуть бути різноманітними і проявляться у кожної людини по-різному.

У здобувачів освіти порушення психічного благополуччя безпосередньо впливає на когнітивні процеси: погіршується концентрація уваги, знижується мотивація, слабшає пам'ять та здатність до засвоєння знань. Наслідком стає

падіння результативності навчання, невиконання навчальних завдань у визначені терміни, проблеми з допуском до сесій та навіть відрахування.

У воєнних умовах освітній заклад стає осередком стабільності, особливо коли інші сфери життя здобувачів освіти піддаються хаосу. Педагоги відіграють значну роль у психологічній підтримці здобувачів — їхня спостережливість, емпатійне ставлення та готовність реагувати на поведінкові зміни учнів допомагають попереджати ускладнення.

У кризових умовах важливо забезпечувати здобувачам освіти простір для емоційного вираження, який досягається за рахунок ефективної комунікації, яка передбачає: уважне слухання без осуду; нормалізацію почуттів («те, що ти відчуваєш — це нормально»); створення можливості для діалогу; використання ненасильницького спілкування; обережне ставлення до чутливих тем. Таке спілкування знижує рівень тривоги, формує довіру та допомагає дитині відчути, що вона не одна у складній ситуації.

Психоедукація формує у здобувачів освіти здатність самостійно долати стресові реакції, що значно підвищує їхню стійкість у кризових ситуаціях.

Групова взаємодія допомагає створити відчуття єдності та підтримки, а індивідуальна — дає можливість опрацювати особисті переживання.

Сучасний освітній процес вимагає від педагогів базових навичок кризового втручання та травмо-інформованого підходу. Підвищення психологічної компетентності педагогів дозволяє:

- своєчасно помічати ознаки стресу;
- реагувати на прояви тривоги чи агресії;
- адаптувати навчання до емоційного стану здобувачів;
- створювати підтримувальну атмосферу в освітньому середовищі.

Спираючись на вище викладене, важливою передумовою збереження та зміцнення психологічного благополуччя особистості в умовах війни має бути реалізація різних форм психологічних інтервенцій у закладі вищої освіти, спрямованих на підтримку її ментального здоров'я [4].

Основними методами психологічного втручання (психологічної інтервенції) є: психотерапія, психологічне консультування, психологічний тренінг, організація терапевтичного або здорового середовища [3]. Отже, основними методами психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах війни є:

- індивідуальне психологічне консультування: проведення індивідуальних бесід зі здобувачами освіти, допомагаючи їм розібратися у вирішенні психологічних проблем, розробки індивідуальних стратегій подолання складних емоційних станів, враховуючи їх потреби та досвід пережитих травм;
- психологічна діагностика: визначення проблеми та розробка індивідуального плану психологічної допомоги та підтримки здобувачів освіти;
- групові заняття: проведення семінарів, тренінгів, вебінарів для розвитку емоційного інтелекту та комунікативних навичок, з метою навчитися управляти емоціями, поділитися власним досвідом та отримати психологічну допомогу та підтримку;

– психологічна просвіта: проведення інформаційних з питань ментального здоров'я та самодопомоги.

Важливим завданням щодо збереження та підтримки психічного здоров'я особистості в умовах війни є, з одного боку, протидія стресу та вміння управляти стресом, з іншого боку, готовність здійснювати цей процес [2, с.14].

Для результативної психологічної підтримки здобувачів освіти в умовах війни необхідно дотримуватися низки ключових принципів: наукової обґрунтованості, індивідуального та діяльнісного підходів, конфіденційності, гуманістичної спрямованості й системності. Використання цих принципів забезпечує формування безпечного освітнього простору, який підтримує ментальне здоров'я та сприяє гармонійному особистісному й професійному становленню майбутніх спеціалістів.

Отже, ментальне здоров'я здобувачів освіти є базою їхнього особистісного й професійного розвитку. Саме воно визначає рівень навчальних успіхів, здатність до соціальної взаємодії та подальше професійне благополуччя. Психологічний супровід у період війни потребує системного й комплексного підходу, що включає різні форми психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримання психічного благополуччя, адаптацію до нових умов та формування безпечного освітнього середовища. Така підтримка дає можливість здобувачам вищої освіти знизити тривожність і опанувати дієві стратегії подолання стресу.

#### *Список використаних джерел*

1. Актуальні проблеми збереження психічного здоров'я особистості: збірник матеріалів XV Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2025 р., м. Ніжин) / за ред.. А.Ю. Ковтун. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, Видавець Лисенко М.М., 2025. 444 с.

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

3. Кузікова, С. та ін. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посіб. Київ–Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.

4. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. / В. Г. Панок та ін. ; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.

5. Столярчук, О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. Вип. 1. с. 115–120.