



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2025.1.02>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Ольга БАНІТ

Психологічний супровід освітнього процесу в університетах України в умовах війни

OLGABANIT. Psychological support of the educational process in Ukrainian universities in wartime conditions. *The psychological support of the Ukrainian universities was analyzed. It was found that they pay enough attention to the participants of the educational process in the war conditions. In particular, psycho-corrective, educational, and psychoprophylactic measures are carried out for students, teachers, curators, and employees of the university.*

The range of requests to psychologists was clarified – these are primarily issues related to feelings of safety, loss, trauma, and this is the desire to understand one's psychological problems, to receive help in making an important decision, to establish self-regulation processes; analysis of conflict situations, for example, with parents, friends or misunderstandings with teachers; solving learning problems, such as adaptation to new forms and methods in a new educational environment and a new team, etc. Accordingly, the psychologist's work is diverse in its forms and methods. This includes various socio-psychological trainings (communication,

personal growth, self-regulation, etc.), informational meetings, discussions, lectures, round tables, group consultations. A special role is given to individual consultations for solving personal psychological problems of students and teachers.

The participants of the educational process were offered recommendations on various aspects of self-help: physical, social, emotional, professional, and psychological first aid, advice on self-help in panic attack cases, how to help yourself in stressful situations, how to help yourself in a crisis situation quickly, information about the concept of mental health, about the social component of human health, about preferences and rest, about the correct daily routine. This ensures the solution of specific problems that arise in the process of personality development, contributes to the preservation of mental health, the creation of optimal conditions for harmonious and versatile development, self-realization and self-actualization, as well as the professional development of student youth.

Keywords: *universities, teachers, students, psychological support, psycho-corrective, educational and psycho-prophylactic work, wartime.*

1. Вступ

Військові дії, що відбуваються в Україні, суттєво впливають на психічне й фізичне здоров'я учасників освітнього процесу. Жити, працювати й навчатися в умовах неперервного стресу є нелегким викликом. Постійна загроза для життя і здоров'я, переміщення, обстріли, втрата близьких, зміна повсякденного розкладу, – все це розглядається як порушення психологічної безпеки. Тому проблема психологічного супроводу й підтримки викладачів і здобувачів в університетах України є особливо актуальною нині, в умовах війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій сучасних українських науковців показує, що питання психологічного супроводу учасників освітнього процесу досліджуються під різним кутом зору. Зокрема, висвітлено суттєві зміни психоемоційного стану здобувачів і викладачів упродовж дії воєнного стану (І. Булах, М. Слюсаревський, В. Панок, Л. Міхеева,), пошук ресурсів підтримки їхнього ментального здоров'я (Л. Найдьонова, І. Періг, О. Ткачишина, І. Власенко, О. Рева, І. Канюка), виклики, що постали перед психологічною службою під час війни (Л. Ілійчук, В. Фурман, О. Герасимова, Є. Пуховський, Г. Черушева), особливості надання психосоціальної підтримки постраждалим внаслідок війни (Л. Григоровська, В. Федько, Л. Григоровська, О.

Саннікова О. Ткачишина, Л. Пляка). Натомість питання організації системного психологічного супроводу освітнього процесу в умовах війни як необхідної умови забезпечення якості освіти в університетах України залишилося поза увагою дослідників.

Мета статті – на основі аналізу відкритих джерел університетів України виявити ключові напрями психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни.

2. Виклад основного матеріалу

Статистика Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) показує, що потенційний ризик захворіти внаслідок війни на такі психічні розлади, як депресія і посттравматичний стрес, мають понад 8,5 млн українців – це кожний п'ятий. Про це заявив експерт штаб-квартири ВООЗ у Женеві, співголова Референтної групи із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки Фамі Ханна на брифінгу в Укрінформі (Понад 8,5 мільйона українців, 2022).

Слід зауважити, що учасники освітнього процесу по-різному реагують на небезпеку, спричинену війною, що робить цю тему складною для аналізу. Як показують психологічні дослідження, це залежить від індивідуальної реакції особистості на стрес. Встановлено, що під час війни реакція психіки людини буває різною: від помірного і тимчасового стресу, тривоги, депресії та психосоматичних проблем (безсоння, болю в різних частинах тіла) до важких психічних травм, що мають негативні наслідки для здоров'я, включаючи депресію, зловживання психотропними речовинами, ПТСР – посттравматичний стресовий розлад. Водночас можна спостерігати приклади резильєнтності людей, які здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зростати, зміцнюватися після складних життєвих негараздів (Banit, Merzliakova, 2023).

В інструктивно-методичних рекомендаціях МОН наведено перелік реакцій на травмуючі ситуації, що знижують ефективність освітнього процесу: тривожність, емоційний ступор, зниження уваги та концентрації, роздратованість, скарги на здоров'я тощо (Психологічні аспекти, 2022). Ці реакції залежать від низки чинників, таких як досвід, наявність відповідних знань, соціокультурне середовище, підтримка оточуючих тощо. Розуміння цих психоемоційних компонентів важливе для створення сприятливого середовища й ефективної реалізації освітнього процесу у закладах вищої освіти. До вирішення цих питань крім адміністрації долучається психологічні (соціально-

психологічні) служби університетів.

Аналіз діяльності психологічних служб різних університетів показує, що серед іншого вони приділяють достатньо уваги учасникам освітнього процесу. Так, наприклад, на офіційному сайті Полтавського державного аграрного університету є окрема сторінка «Психологічна самодопомога в період військового стану». Учасникам освітнього процесу пропонуються рекомендації щодо різних аспектів самодопомоги: фізичних, соціальних, емоційних, професійних, перша психологічна допомога, поради щодо самодопомоги при панічних атаках, як собі допомогти у стресових станах, як швидко допомогти собі в кризовій ситуації, інформація про поняття психічного здоров'я, про соціальну складову здоров'я людини, про уподобання та відпочинок, про правильний розпорядок дня (Психологічна самодопомога, 2025).

У розділі «Емоційні аспекти самодопомоги» психологи Полтавського державного аграрного університету зазначають, що емоції відіграють важливу роль у нашому мисленні та позначаються на поведінці. Вони допомагають пізнавати навколишній світ. Усвідомлення та розуміння почуттів, які ми переживаємо, є важливим компонентом досягнення емоційного здоров'я і добробуту. Здатність зрозуміти свої емоції сприяє поліпшенню психічного здоров'я людини. Це означає, що увага до емоцій, які людина переживає, може принести користь її добробуту. Усвідомлення того, які емоції здобувач відчуває зараз, може спонукати його до розуміння негативних ситуацій. Переживання позитивних емоцій підвищує психологічну стійкість під час стресу. Тому дотримання рекомендацій допоможе упоратися з негативом і насолодитися позитивними емоціями, досягти здорового психічного стану й добробуту (Емоційні аспекти самодопомоги, 2025).

Психологічна служба Мукачівського державного університету найактуальнішим завданням на сьогодні вважає створення умов для підтримки й зміцнення психологічного здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу. Для вирішення цих завдань співробітники психологічної служби проводять діагностичну, профілактичну просвітницьку роботу, психологічне консультування і психологічну корекцію (Психологічна служба Мукачівського державного університету, 2025).

Активну роботу з підтримки й забезпечення психологічного та соціального супроводу освітньо-виховного процесу студентської молоді у воєнний час проводить психологічна служба Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», а

саме: проводить психолого-педагогічну діагностику студентів, сприяє їх адаптації до нових умов освітньо-виховного процесу згідно з рівнем психічного розвитку; формує психологічну культуру студентів, педагогічних працівників, батьків або осіб, які їх замінюють, консультує з питань психології, її практичного використання в організації освітньо-виховного процесу (Психологічна служба Національного університету «Полтавська політехніка», 2025). Загалом ці напрями діяльності психологічної служби забезпечують також і ефективність реалізації освітнього процесу в умовах війни.

Психологічна служба Сумського державного університету упродовж 2022-2024 років провела низку заходів, серед яких профілактично-просвітницький захід на тему: «Тривожні думки: рекомендації щодо самодопомоги». На занятті студентам для роботи із тривожними думками фахівці психологічної служби рекомендували використовувати певні алгоритми (Психологічна служба, 2025).

Соціально-психологічна служба Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу, розвитку і формуванню зрілої професійно орієнтованої особистості здобувача вищої освіти за умови збереження психологічного здоров'я всіх учасників процесу засобами прикладної психології, соціології і соціальної педагогіки. Діяльність Соціально-психологічної служби університету спрямована на допомогу особистості у вирішенні різного роду психологічних проблем, пов'язаних із непростими життєвими ситуаціями, з труднощами у спілкуванні, в родинних стосунках, у здійсненні вибору, визначенні життєвих цілей і задач тощо (Соціально-психологічна служба Університету, 2025).

Психологічна допомога в КНЕУ імені Вадима Гетьмана надається Службою соціальної адаптації та психологічної допомоги. Основним напрямом діяльності цієї служби визначено надання допомоги студентам і викладачам університету у вирішенні психологічних проблем, пов'язаних з навчально-виховним процесом. Наразі спектр запитів до психологів виявився найрізноманітнішим – це бажання розібратися у своїх психологічних проблемах, отримання допомоги у прийнятті важливого рішення, налагодження процесів саморегуляції; аналіз конфліктних ситуацій, наприклад, з батьками, друзями чи непорозуміння з викладачами; проблеми у навчанні, такі як адаптація до нових форм і методів у новому освітньому середовищі та новому колективі тощо.

Відповідно й робота психологів за своїми формами і методами різноманітна. Це проведення групової роботи – різноманітних тренінгів (комунікативних, особистісного зростання, саморегуляції тощо), інформаційних зустрічей, групових консультацій. Особлива роль відводиться індивідуальним консультаціям для вирішення особистих психологічних проблем студентів та викладачів. У багатьох заходах Служба соціальної адаптації та психологічної допомоги опирається на співпрацю зі студентами, реалізуючи їхні ініціативи та пропозиції (Психологічна допомога в КНЕУ, 2025).

Цей перелік можна продовжувати, оскільки практична психологічна допомога учасникам освітнього процесу надається кожним закладом освіти. Детальніше ознайомлення з напрямками діяльності психологічних служб університетів дає можливість виокремити низку рекомендацій, спрямованих на стабілізацію фізичного і психічного стану учасників освітнього процесу, що безпосередньо впливає на успішність навчання в умовах війни.

Насамперед – це індивідуальні консультації. Як зазначається на сайті Лабораторії психології розвитку особистості Національного університету біоресурсів і природокористування України робота з психологом дає можливість позбутися страхів, переживань, відчуття самотності та інших неприємних відчуттів, навчитися самотійно організувати навчальну діяльність та досягати успішних результатів. (Лабораторія психології розвитку особистості, 2025).

Психологічна служба Полтавського державного аграрного університету підготувала рекомендації за такими основними розділами: регулювання емоцій, знаходження позитивного сенсу, розвиток емпатії (Пам'ятка психологічної допомоги, 2025).

Заслуговують на увагу поради, щодо попередження емоційного вигорання в умовах воєнного стану, які пропонує Служба соціальної адаптації та психологічної допомоги імені Вадима Гетьмана:

- Дозуйте отримання інформації.
 - Переживайте неприємності лише по мірі їх надходження.
 - Займайтеся активною діяльністю.
 - Не залишайтеся самі з власними переживаннями. Якщо є можливість, об'єднайтеся із сім'єю та рідними, діліться своїми почуттями.
 - Плануйте майбутнє! (Психологічна допомога в КНЕУ, 2025).
- Ці та означені вище поради допомагають контролювати емоційний

станом в критичних ситуаціях, зберігати спокій і врівноваженість, жити далі і думати про краще майбутнє.

3. Висновки

Аналіз діяльності психологічних служб в університетах України показав, що ключовими напрямками психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни є психокорекційна, просвітницька та психопрофілактична робота з метою забезпечення розв'язання психологічних проблем, пов'язаних з навчально-виховним процесом. Відповідно й робота психологів за своїми формами і методами різноманітна. Це проведення бесід, лекцій та круглих столів психологічного спрямування, інформаційних зустрічей, групових консультацій, соціально-психологічних тренінгів (комунікативних, особистісного зростання, саморегуляції тощо). Особлива роль відводиться індивідуальним консультаціям для вирішення особистих психологічних проблем здобувачів та викладачів. На сайтах багатьох університетів є пам'ятки, що допомагають правильно діяти в кризових ситуаціях. Перспективою подальших досліджень є обґрунтування ефективності залучення міжнародної допомоги й підтримки здобувачів і викладачів, які постраждали під час війни.

References:

1. Banit, O., Merzliakova, O. (2023). Identification the key strategies of resilience of Ukrainian teachers in the conditions of war. *European Humanities Studies: State and Society*, 1(1), 4-23. URL: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.1.01>
2. Емоційні аспекти самодопомоги. (2025). Офіційний сайт Полтавського державного аграрного університету. URL: <https://www.pdau.edu.ua/sites/default/files/node/9589/red0emocyniaspektysamodopomogy.pdf>
3. Лабораторія психології розвитку особистості. (2025). Офіційний сайт Національного університету біоресурсів і природокористування. URL: <https://nubip.edu.ua/en/node/4653>
4. Пам'ятка психологічної допомоги в скрутних життєвих обставинах. (2025). Офіційний сайт Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. URL: <http://pnpu.edu.ua/psychological-service>
5. Психологічна допомога в КНЕУ. (2025). Офіційний сайт Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана. URL: https://kneu.edu.ua/ua/student_life/psychologichna_sluzhba/
6. Психологічна самодопомога в період військового стану. (2025). Офіційний сайт Полтавського державного аграрного університету. URL: <https://>

- www.pdau.edu.ua/content/psychologichna-samodopomoga-v-period-viyskovogo-stanu
7. Психологічна служба Мукачівського державного університету. (2025). Офіційний сайт. URL: <https://msu.edu.ua/psychologichna-sluzhba/>
 8. Психологічна служба Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». (2025). Офіційний сайт. URL: <https://nupp.edu.ua/page/psiholog.html>
 9. Психологічна служба. (2025). Офіційний сайт Сумського державного університету. URL: <https://sspu.edu.ua/component/tags/tag/psykholohichna-sluzhba>
 10. Психологічні аспекти організації освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану. МОН. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. 2022. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2022/08/20/01/Dodatok.1.psykholohichni.aspekty.orhanizatsiyi.osvitnoho.protsesu.v.umovakh.voyennoho-pislyavoyennoho.stanu.20.08.2022.pdf>
 11. Понад 8,5 мільйона українців мають ризик психічних розладів через війну. Укрінформ. 2022. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3567887-ponad-85-miljona-ukrainsiv-maut-rizik-psihicnih-rozladiv-cerez-vijnu-vooz.html>
 12. Соціально-психологічна служба Університету. (2025). Офіційний сайт Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. URL: <https://vspu.edu.ua/science/new-style2/education-pchy.php>

Transliteration of References:

1. Banit, O., Merzliakova, O. (2023). Identification the key strategies of resilience of Ukrainian teachers in the conditions of war. *European Humanities Studies: State and Society*, 1(1), 4-23. URL: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.1.01>
2. Emotsiini aspekty samodopomohy. (2025). Ofitsiyniy sait Poltavskoho derzhavnoho ahrarnoho universytetu. URL: <https://www.pdau.edu.ua/sites/default/files/node/9589/red0emocyniaspektysamodopomogy.pdf>
3. Laboratoriia psykholohii rozvytku osobystosti. (2025). Ofitsiyniy sait Natsionalnoho universytetu bioresursiv i pryrodokorystuvannia. URL: <https://nubip.edu.ua/en/node/4653>
4. Pamiatka psykholohichnoi dopomohy v skrutnykh zhyttievykh obstavynakh. (2025). Ofitsiyniy sait Poltavskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni V. H. Korolenka. URL: <http://pnpu.edu.ua/psychological-service>
5. Psykholohichna dopomoha v KNEU. (2025). Ofitsiyniy sait Kyivskoho natsionalnoho ekonomichnoho universytetu imeni Vadyma Hetmana. URL: https://kneu.edu.ua/ua/student_life/psychologichna_sluzhba/

6. Psykholohichna samodopomoha v period viiskovoho stanu. (2025). Ofitsiyni sait Poltavskoho derzhavnogo ahrarnoho universytetu. URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/psychologichna-samodopomoga-v-period-viyskovogo-stanu>
7. Psykholohichna sluzhba Mukachivskoho derzhavnogo universytetu. (2025). Ofitsiyni sait. URL: <https://msu.edu.ua/psixologichna-sluzhba/>
8. Psykholohichna sluzhba Natsionalnoho universytetu «Poltavska politehnika imeni Yurii Kondratiuka». (2025). Ofitsiyni sait. URL: <https://nupp.edu.ua/page/psiholog.html>
9. Psykholohichna sluzhba. (2025). Ofitsiyni sait Sumskoho derzhavnogo universytetu. URL: <https://sspu.edu.ua/component/tags/tag/psychologichna-sluzhba>
10. Psykholohichni aspekty orhanizatsii osvithnoho protsesu v umovakh voiennoho/pisliavoiennoho stanu. MON. Instruktyvno-metodychni rekomendatsii shchodo orhanizatsii osvithnoho protsesu ta vykladannia navchalnykh predmetiv u zakladakh zahalnoi serednoi osvity u 2022/2023 navchalnomu rotsi. 2022. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2022/08/20/01/Dodatok.1.psykholohichni.aspekty.orhanizatsiyi.osvithnoho.protsesu.v.umovakh.voyennoho-pislyavoyennoho.stanu.20.08.2022.pdf>
11. Ponad 8,5 miliona ukraintsiiv maiut ryzyk psykhychnykh rozladiv cherez viinu. Ukrinform. 2022. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3567887-ponad-85-miljona-ukrainciv-maut-rizik-psihicnih-rozladiv-cerez-vijnu-vooz.html>
12. Sotsialno-psykholohichna sluzhba Universytetu. (2025). Ofitsiyni sait Vinnytskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. URL: <https://vspu.edu.ua/science/new-style2/education-pchy.php>

The Author

Olga Vasylivna BANIT
*Doctor of Pedagogical Sciences,
Leading Scientific Worker,
Andragogy Department by Ivan Ziaziun, Institute of
Pedagogical and Adult Education, National Academy of
Pedagogical Sciences of Ukraine,
Professor of Management Department,
Kyiv National Economic University
by Vadym Hetman,
Kyiv, Ukraine
ORCID <http://orcid.org/0000-0001-9002-6439>
E-mail: olgabanit@gmail.com*

Abstracts

ОЛЬГА БАНІТ. Психологічний супровід освітнього процесу в університетах України в умовах війни. Проаналізовано діяльність психологічних служб в університетах України. Виявлено, що вони приділяють достатньо уваги учасникам освітнього процесу в умовах війни. Зокрема, проводяться психокорекційні, просвітницькі та психопрофілактичні заходи для здобувачів, викладачів, кураторів, співробітників університетів.

З'ясовано спектр запитів до психологів – це, насамперед питання, пов'язані з відчуттям безпеки, втрати, а також бажання розібратися у своїх психологічних проблемах, отримання допомоги у прийнятті важливого рішення, налагодження процесів саморегуляції; аналіз конфліктних ситуацій, наприклад, з батьками, друзями чи непорозуміння з викладачами; вирішення проблем з навчанням, таких як адаптація до нових форм і методів у новому освітньому середовищі та новому колективі тощо. Відповідно й робота психологів за своїми формами і методами різноманітна. Це проведення соціально-психологічних тренінгів (комунікативних, особистісного зростання, саморегуляції тощо), інформаційних зустрічей, бесід, лекцій, круглих столів, групових консультацій. Особлива роль відводиться індивідуальним консультаціям для вирішення особистих психологічних проблем здобувачів та викладачів.

Учасникам освітнього процесу запропоновано рекомендації щодо різних аспектів самопомогі: фізичних, соціальних, емоційних, професійних, перша психологічна допомога, поради щодо самопомогі при панічних атаках, як собі допомогти у стресових станах, як швидко допомогти собі в кризовій ситуації, інформація про поняття психічного здоров'я, про соціальну складову здоров'я людини, про уподобання та відпочинок, про правильний розпорядок дня. Це забезпечує розв'язання конкретних проблем, що виникають у процесі розвитку особистості, сприяє збереженню психічного здоров'я, створенню оптимальних умов для гармонійного й різнобічного розвитку, самореалізації та самоактуалізації, а також професійного становлення студентської молоді.

Ключові слова: університети, викладачі, здобувачі, психологічний супровід, психокорекційна, просвітницька, психопрофілактична робота, війна.

OLGA BANIT. Psychologiczne wsparcie procesu edukacyjnego na uniwersytetach Ukrainy w warunkach wojny. Przeanalizowano

działalność służb psychologicznych na uniwersytetach Ukrainy. Stwierdzono, że poświęcają one wystarczającą uwagę uczestnikom procesu edukacyjnego w warunkach wojennych. W szczególności realizowane są działania psychokorekcyjne, edukacyjne i psychoprofilaktyczne skierowane do studentów, wykładowców, opiekunów oraz pracowników uniwersytetów.

Określono zakres zgłaszanych do psychologów potrzeb – są to przede wszystkim kwestie związane z poczuciem bezpieczeństwa, doświadczeniem straty, a także chęcią zrozumienia własnych problemów psychicznych, otrzymania wsparcia przy podejmowaniu ważnych decyzji, ustanowienia procesów samoregulacji. Ponadto analizowane są sytuacje konfliktowe, np. z rodzicami, przyjaciółmi czy nieporozumienia z wykładowcami, a także rozwiązywanie problemów związanych z procesem edukacyjnym, takich jak adaptacja do nowych form i metod w nowym środowisku edukacyjnym i nowym zespole, itd.

W związku z tym praca psychologów charakteryzuje się dużą różnorodnością pod względem form i metod. Obejmuje ona treningi społeczno-psychologiczne (dotyczące komunikacji, rozwoju osobistego, samoregulacji itp.), spotkania informacyjne, rozmowy, wykłady, debaty, konsultacje grupowe. Szczególną rolę przypisuje się konsultacjom indywidualnym, które pozwalają na rozwiązywanie osobistych problemów psychologicznych studentów i wykładowców.

Uczestnikom procesu edukacyjnego zapewniono rekomendacje dotyczące różnych aspektów samopomocy: fizycznego, społecznego, emocjonalnego, zawodowego, pierwszej pomocy psychologicznej, samopomocy w przypadku ataków paniki, technik samopomocy w sytuacjach stresowych, technik samopomocy w sytuacjach kryzysowych, informacje o pojęciu zdrowia psychicznego, o społecznym wymiarze zdrowia człowieka, o preferencjach i odpoczynku, o właściwej organizacji dnia. Działania te pomagają rozwiązywać konkretne problemy pojawiające się w procesie rozwoju osobowości, wspierają zachowanie zdrowia psychicznego oraz tworzenie optymalnych warunków dla harmonijnego i wszechstronnego rozwoju, samorealizacji i samoaktualizacji, a także rozwoju zawodowego młodzieży akademickiej.

Słowa kluczowe: uniwersytety, wykładowcy, studenci, wsparcie psychologiczne, działania psychokorekcyjne, edukacyjne i psychoprofilaktyczne, wojna.