

УДК 159.9

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9\(43\)-731-743](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9(43)-731-743)

**Широбоков Юрій Миколайович** доктор психологічних наук, доцент, начальник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного забезпечення, Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, вул. Сумська, 77/79, м. Харків, 61023, <https://orcid.org/0000-0001-7220-7340>

**Ляска Оксана Петрівна** кандидат психологічних наук, доцент, Харківський національний університет внутрішніх справ, вул. Сонячна, 3-А, м. Вінниця, 21008, <https://orcid.org/0000-0001-6943-8957>

**Лунченко Надія Вікторівна** кандидат психологічних наук, завідувача лабораторією прикладної психології освіти, Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, пров. Віто-Литовський, 98а, м. Київ, 03045, <https://orcid.org/0000-0002-4926-7115>

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦІЙ У ПІДТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Анотація.** У реаліях сьогодення в Україні психологічна підтримка учасників освітнього процесу має надзвичайно важливе значення. Для її реалізації необхідним є проведення тренінгів, розвиток навичок самопідтримки та консультування учасників освітнього процесу. Метою статті було проаналізувати ефективність онлайн-консультацій у підтримці психічного здоров'я здобувачів освіти. У процесі дослідження з'ясовано, що психічне здоров'я є станом благополуччя, коли людина усвідомлює свої можливості, здатна долати повсякденні труднощі, ефективно працювати й приносити користь суспільству. Ключову роль у виявленні та подоланні психологічних проблем, спричинених війною, відіграють заклади освіти. В умовах повномасштабного вторгнення в Україні дистанційне навчання стало важливою альтернативою, що підтримує відчуття безперервності освітнього процесу й допомагає здобувачам освіти перенести фокус уваги на навчальні завдання. Онлайн-навчання передбачає різноманітні способи психологічної підтримки: індивідуальні консультації, групові заняття, інтерактивні вправи та онлайн-ресурси. Віртуальні платформи, онлайн-курси з психологічного здоров'я та інтелектуальні системи індивідуалізації навчання стають важливими інструментами в роботі зі здобувачами освіти. Розглянуто найпопулярніші онлайн-ресурси в українському інтернет-просторі, які можуть значно полегшити освітній процес і сприяти підтримці психічного здоров'я молоді. Практичний психолог, який

працює у відповідному закладі освіти, може проводити онлайн-сесії, де здобувачі освіти матимуть змогу поділитися своїми переживаннями та отримати підтримку однолітків. Завдяки онлайн-консультаціям здобувачі освіти мають доступ до кваліфікованої психологічної допомоги в будь-який зручний час, незалежно від їхнього місця знаходження. Це особливо важливо в умовах воєнного стану, коли традиційні консультації є неможливими. Загалом, онлайн-консультації забезпечують доступ до психологічної підтримки, що є критично важливим у періоди стресових ситуацій. Платформи для відеозв'язку, чати та форуми дозволяють здобувачам отримувати допомогу в режимі реального часу, що допомагає їм впоратися з тривогою, стресом і особистими проблемами.

**Ключові слова:** дистанційне навчання, психологічна підтримка, воєнний стан, онлайн-ресурси.

**Shyrobokov Yurii Mykolayovych** Doctor of Psychological of Sciences, Associate Professor, Chef of the Moral and Psychological Support Research Laboratory, Ivan Kozhedub National University of the Air Force, Sumska St., 77/79, Kharkiv, 61023, <https://orcid.org/0000-0001-7220-7340>

**Liaska Oksana Petrivna** PhD(Psychology), Associate Professor, Kharkiv National University of Internal Affairs, Sonyachna St., 3-A, Vinnytsia, 21008, <https://orcid.org/0000-0001-6943-8957>

**Lunchenko Nadiia Viktorivna** PhD, Head of the Laboratory of Applied Psychology of Education, Ukrainian Scientific and Methodological Center of Applied Psychology and Social Work, Vito-Litovsky lane, 98a, Kyiv, 03045, <https://orcid.org/0000-0002-4926-7115>

## **EFFECTIVENESS OF ONLINE CONSULTATIONS IN SUPPORTING THE MENTAL HEALTH OF EDUCATORS DURING THE WAR**

**Abstract.** In today's realities in Ukraine, psychological support of participants in the educational process is extremely important. For its implementation, it is necessary to conduct trainings, develop self-support skills, and advise the participants of the educational process. The purpose of the article was to analyze the effectiveness of online consultations in supporting the mental health of students. In the course of the study, it was found that mental health is a state of well-being, when a person is aware of his capabilities, is able to cope with everyday difficulties, work effectively and bring benefit to society. Educational institutions play a key role in identifying and solving psychological problems caused by the war. In the conditions of a full-scale invasion in Ukraine, distance learning has become an important alternative that supports a sense of continuity of the educational process and helps

students to switch their attention to educational tasks. Online learning involves various methods of psychological support: individual consultations, group classes, interactive exercises and online resources. Virtual platforms, online courses on psychological health and intelligent systems for individualization of learning are becoming important tools in working with students. The most popular online resources in the Ukrainian Internet space, which can significantly facilitate the educational process and contribute to the maintenance of the mental health of young people, are considered. Group sessions via video link or online platforms to jointly solve psychological issues and share experiences can be organized by a psychologist who works in the relevant educational institution. Thanks to online consultations, students have access to qualified psychological help at any convenient time, regardless of their location. This is especially important in the conditions of martial law, where traditional face-to-face consultations are impossible. In general, online consultations provide access to psychological support, which is critically important in times of stressful situations. Video platforms, chats and forums allow seekers to receive real-time help to help them deal with anxiety, stress and personal problems.

**Keywords:** distance learning, psychological support, martial law, online resources.

**Постановка проблеми.** У період війни та після її завершення необхідно приділяти особливу увагу психічному здоров'ю громадян, оскільки психологічне благополуччя значно вплине на загальний стан здоров'я населення, економічне відновлення та добробут країни. У реаліях сьогодення особливо важливе значення має психологічна підтримка учасників освітнього процесу. Це пов'язано з тим, що в молодого покоління спостерігаються певні труднощі з концентрацією уваги, засвоєнням нової інформації та навчальними досягненнями, спричинені психологічним стресом. Впровадження психологічної підтримки учасників освітнього процесу з використанням різних засобів та інструментів є важливим елементом для збереження психічного здоров'я здобувачів освіти, викладачів і працівників закладів освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти була предметом наукового зацікавлення значної кількості вітчизняних учених. Психологи та педагоги активно вивчають питання, пов'язані з навчанням у кризових умовах, розробляють стратегії для забезпечення якісної освіти в умовах конфлікту. Так, Т. Новак і М. Ярошук розглянули важливість психологічної підтримки учнів, здобувачів вищої освіти та педагогів у контексті стресу, нестабільності та травматичних подій, пов'язаних із воєнним станом в Україні [1]. Колектив авторів на чолі з А. Кураповим наголошує, що російсько-українська війна має значний вплив на здоров'я та добробут народу України [2]. У. Когут, О. Сікора та Т. Вдовичин у своїй статті проаналізували деякі виклики, пов'язані з навчанням в умовах воєнного конфлікту [3]. В. Бурназова та А. Юдіна акцентували на тому, що

одним із пріоритетів у діяльності закладів освіти в період воєнного часу є забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу. Автори у своїй праці навели приклади дієвих інструментів підтримки психоемоційного стану учасників освітнього процесу, які використовують викладачі одного із закладів вищої освіти України [4]. І. Литвинова, К. Балабанова та Г. Різак у своєму дослідженні продемонстрували, що здобувачі освіти, які навчаються в інноваційних середовищах, мають більш високий рівень задоволення від свого навчання і розвитку порівняно з тими, хто навчається в традиційних умовах [5]. Це відповідно позитивно впливає на стан їхнього психічного здоров'я та психологічний комфорт у процесі навчання. На сьогодні дистанційна форма освіти є однією з головних інновацій, яка дозволяє здобути якісні знання й частково задовольнити безпекові потреби. Психологічні умови ефективності такої освіти в умовах воєнного стану в Україні з'ясував у своїй статті О. Зінченко. Автор зазначив, що основними психологічними умовами дистанційного навчання є стимулювання мотивації та розвиток рефлексії в здобувачів освіти. В умовах війни особливе значення мають педагогічна гнучкість викладача та підтримка психічного здоров'я учасників освітнього процесу [6].

**Метою статті** є дослідження ролі онлайн-консультацій як засобу забезпечення психологічної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного стану.

**Виклад основного матеріалу.** Психічне здоров'я є станом благополуччя, коли людина усвідомлює свої можливості, здатна долати повсякденні труднощі, ефективно працювати й приносити користь суспільству. Відповідно, психічне здоров'я є невід'ємною частиною громадського здоров'я і суттєво впливає на стан країн, а також на їхній людський, соціальний та економічний потенціал. Основними компонентами психічного здоров'я особистості в умовах воєнного стану є:

- 1) здатність встановлювати та підтримувати стосунки з людьми;
- 2) здатність ефективно виконувати свою професійну діяльність, працювати на благо організації та суспільства, а також реалізовувати свої здібності в умовах війни;
- 3) здатність успішно долати повсякденні стреси.

У цьому дослідженні ми ототожнюємо поняття психічне й психологічне здоров'я через те, що вони обидва стосуються загального стану благополуччя людини. Психічне здоров'я здебільшого стосується функціонування мозку, нервової системи та їх взаємодії з іншими фізіологічними процесами в організмі. Воно охоплює такі аспекти, як емоційна рівновага, когнітивні функції, поведінкові реакції та здатність до адаптації в стресових ситуаціях. Психологічне здоров'я, свою чергою, більше фокусується на внутрішньому світі людини, її свідомих і підсвідомих переживаннях, ставленні до себе, оточення та навколишнього світу. Задля досягнення повного благополуччя необхідно дбати як про психічний, так і психологічний аспекти здоров'я.

Воєнний конфлікт призводить до травматичних подій, що завдають шкоди психіці людини. Значно погіршується в таких умовах і якість освітнього процесу, оскільки здобувачі освіти відчують труднощі, пов'язані з концентрацією уваги, засвоєнням нової інформації та досягненням навчальних результатів через психологічний стрес. Зміни в поведінці та емоційному стані свідчать про необхідність психологічної підтримки та консультацій для відновлення психічного здоров'я [1]. Найбільш доступними місцями для надання підтримки є заклади освіти, які стають осередками, де можна виявити психологічні проблеми, викликані війною чи військовим конфліктом, та подолати їх. З початком російської збройної агресії в Україні значно зросла потреба в психоемоційній підтримці здобувачів освіти. Багато з них втратили свої домівки або були змушені залишити їх на невизначений термін, зазнали обстрілів, втратили близьких, що зумовлює виникнення постійних переживань, підвищеної тривожності та, як наслідок, розвиток дистресу [7].

Головною діяльністю здобувачів освіти є навчання, де основними колективними суб'єктами виступають академічна група, факультет. Цей процес, відомий як освітній, має на меті не лише формування професійних знань і навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності здобувачів, а й їхній особистісний розвиток. Зокрема, збереження, підтримка та зміцнення їхнього психічного здоров'я та психологічної стійкості мають починатися з цілеспрямованого створення здорового соціально-психологічного клімату й доброзичливої морально-психологічної атмосфери в академічних групах, на факультетах і в університеті загалом. Важливу роль у цьому відіграють куратори академічних груп, декани та їх заступники, викладачі, науково-педагогічні працівники, а також усі учасники освітнього процесу. Науково обґрунтоване регулювання цього процесу мають здійснювати практичні психологи.

Повномасштабне вторгнення в Україні зумовило потребу в прийнятті оперативних рішень щодо організації освітнього процесу. Важливим рішенням у цьому контексті стало відновлення роботи закладів освіти в дистанційному форматі. Ключовою характеристикою такого формату навчання є використання сучасних інформаційних технологій. Технологічний аспект дистанційного навчання забезпечує реалізацію низки завдань, зокрема розширення кількісного та якісного складу учасників курсу, підвищення економічності освітнього процесу, оптимізація доступу до інформаційних джерел, поліпшення якості та обсягу самостійної роботи здобувачів освіти, формування інтегрованого навчального середовища закладу освіти [6, с. 72]. Ефективність освітнього процесу під час дистанційного навчання залежить від діалогічної взаємодії, яка має ґрунтуватися на партнерських засадах, де здобувачі освіти виступають активними учасниками з власними потребами та інтересами. Психологічний комфорт учасників освітнього процесу в умовах

дистанційного навчання значною мірою визначається стилем спілкування педагогів зі здобувачами освіти. Найбільш конструктивним для обох форматів навчання – як офлайн, так і онлайн – залишається демократичний стиль, що передбачає партнерство, взаємоповагу, підтримку та врахування інтересів усіх учасників освітнього процесу.

В умовах воєнного стану в Україні невід’ємною частиною освітнього процесу стало асинхронне дистанційне навчання. Ця форма освіти дозволяє забезпечити безперервність навчання в умовах постійних загроз і обмежень. Асинхронний формат передбачає взаємодію між учасниками дистанційного навчання з часовою затримкою, що здійснюється за допомогою інтерактивних освітніх платформ, електронної пошти, форумів, соціальних мереж та інших засобів. Це більш самостійна форма навчання, яка водночас підтримується викладачем за допомогою відповідних цифрових інструментів. Проте асинхронний режим навчання може викликати почуття ізольованості, оскільки зменшує відчуття спільноти, якщо його не підтримувати спеціально. Також він вимагає від здобувачів освіти високого рівня самодисципліни й навичок управління часом, що може бути складним, особливо без попереднього досвіду такого виду роботи. Для організації освітнього процесу, надання відповідей на питання про зміст матеріалу чи розв’язання проблем із доступом до цифрових сервісів варто використовувати синхронний формат, якщо це можливо. Зручним рішенням є визначення певних періодів навчального дня для консультацій, щоб здобувачів освіти знали, коли вони можуть звернутися й отримати швидку відповідь.

Під час повномасштабного вторгнення в Україні дистанційне навчання стало важливою альтернативою, що підтримує відчуття безперервності освітнього процесу й допомагає здобувачам освіти перенести фокус уваги на навчальні завдання. Проте варто приділяти особливу увагу соціально-психологічному аспекту навчання, створюючи комфортну та довірливу атмосферу [3]. Якщо можливо, то під час дистанційного навчання необхідно знаходити час для спілкування зі здобувачами освіти, зосереджуючи увагу на питаннях безпеки, захисту та взаємопідтримки, а не на обговоренні активних воєнних дій. Ефективна комунікація здатна знизити рівень тривоги й стресу, надаючи підтримку, інформацію та ресурси для розвитку психологічної стійкості всіх учасників освітнього процесу. Створення атмосфери відкритого діалогу між здобувачами освіти, педагогами, адміністрацією й батьками сприяє взаєморозумінню та плідній співпраці. Важливо заохочувати здобувачів освіти висловлювати свої думки, ідеї та запитання. Педагогічні та науково-педагогічні працівники закладів освіти повинні бути уважними слухачами, зважати на думки, побажання й потреби здобувачів освіти та інших учасників, що сприяє формуванню емпатичного середовища та виявленню

потреб співрозмовників. Чітке формулювання та розуміння очікувань, прав і норм поведінки допомагає уникати непорозумінь і конфліктів. Підтримка та зворотний зв'язок від педагогів і адміністрації, а також спільні цілі можуть стимулювати здобувачів освіти до активної участі в освітньому процесі та досягнення своїх цілей [2].

Для побудови конструктивної взаємодії між здобувачами освіти й викладачами, що сприятиме збереженню їхнього психічного здоров'я, розвитку, академічному успіху й загальному благополуччю, потрібно дотримуватися наступних стратегій:

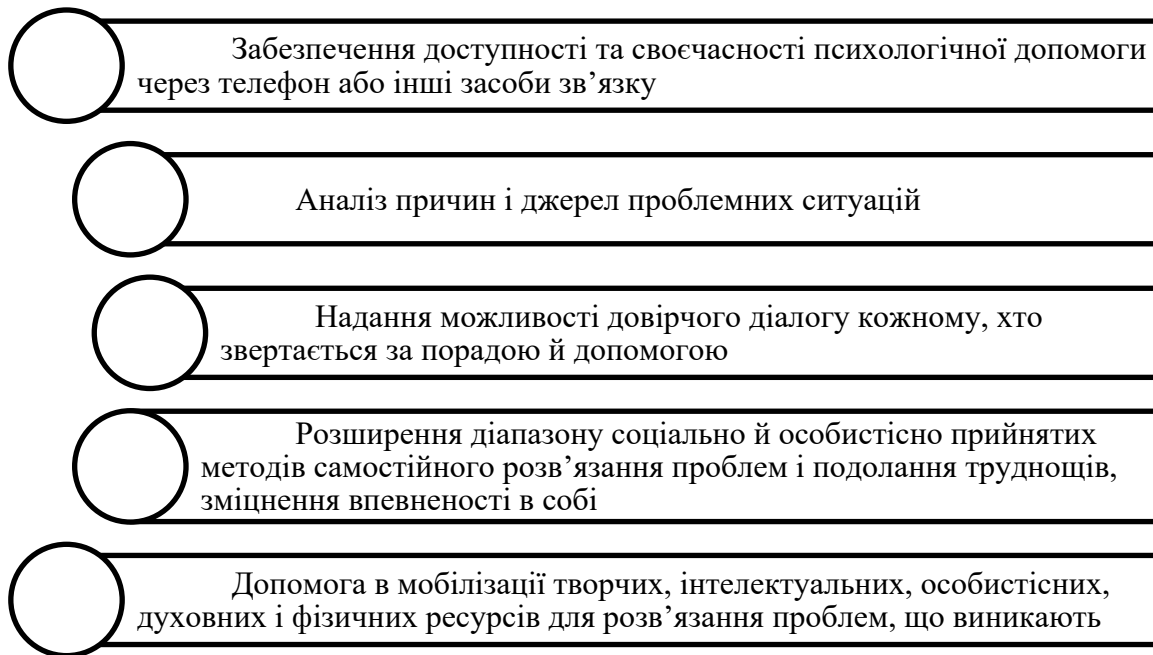
- 1) надання психологічної підтримки;
- 2) відкритість до діалогу;
- 3) здоров'язбережувальні підходи до навчання;
- 4) використання різноманітних форм контролю та оцінювання знань здобувачів освіти;
- 5) використання гнучких термінів виконання завдань.

У нинішніх умовах в Україні багато здобувачів освіти стикаються з відчуттям відчуженості та стресу через відсутність особистого контакту з оточенням. Ці почуття можуть негативно вплинути на їхнє психічне здоров'я та навчальні успіхи, тому важливо розглянути можливості використання сучасних технологій для підтримки здобувачів освіти та забезпечення їхнього психологічного комфорту в цих умовах. Надання психологічної підтримки в процесі онлайн-навчання може здійснюватися через онлайн-консультації, проведення групових занять, виконання інтерактивних вправ та використання різноманітних онлайн-ресурсів [5].

Рекомендованими формами онлайн-консультацій є:

- 1) індивідуальні та групові консультації з використанням доступних платформ для відеозв'язку, таких як Viber, Zoom, Skype, WhatsApp та Facebook-кімната;
- 2) групові консультації в текстовому форматі для конкретних цільових груп, розміщені на сайті закладу освіти або в онлайн-групах (Viber, закриті Facebook-групи), які охоплюють здобувачів освіти та педагогічних працівників;
- 3) індивідуальні консультації через телефонні дзвінки або письмове спілкування, використовуючи такі платформи, як електронна пошта, Viber, Skype, Zoom, Telegram тощо.

Онлайн-консультавання здобувачів освіти в умовах воєнного стану в Україні має на меті розв'язання низки завдань (рис. 1):



*Рис. 1. Ключові завдання онлайн-консультування в умовах воєнного стану в Україні*

Джерело: розроблено авторами на основі аналізу [2]

Використання віртуальних платформ для спілкування та співпраці, онлайн-курсів із психологічного здоров'я та розвитку стійкості до стресу, а також застосування інтелектуальних систем для індивідуалізації освітнього процесу можуть стати ключовими елементами в роботі зі здобувачами освіти. Нині в українському інтернет-просторі у вільному доступі найбільш популярними є наступні ресурси:

- 1) поради з кризового реагування від Світлани Ройз у випадках розгубленості, панічних атак і стресу;
- 2) відеоролики з психологічною підтримкою від Світлани Ройз на сайті Міністерства освіти і науки України;
- 3) рекомендації з психологічної допомоги на сайті Міністерства охорони здоров'я;
- 4) поради від національної гарячої лінії для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна» про те, як допомогти дитині впоратися зі стресом, створені за підтримки Child Helpline International та NATAL Israel;
- 5) ресурс для дорослих, створений у рамках проєкту «Національна гаряча лінія для дітей та молоді» ГО «Ла Страда-Україна» за підтримки UNICEF Ukraine та уряду Німеччини, який допомагає зберегти власний ресурс;
- 6) посібник від Всесвітньої організації охорони здоров'я з надання першої психологічної допомоги для тих, хто може допомогти людям, що пережили стресові ситуації [8];



- 7) Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»;
- 8) Спільнота від ЮНІСЕФ.

Для отримання безкоштовної психологічної допомоги здобувачі освіти можуть звернутися до центрів консультування, таких як Open Doors, скористатися онлайн-платформами («Розкажи мені»), Telegram-каналами («Психологічна підтримка», «Перемога»), гарячими лініями («Lifeline Ukraine», «Між нами») або до Національної психологічної асоціації [1, с. 166].

Групові сесії через відеозв'язок або онлайн-платформи для спільного розв'язання психологічних питань та обміну досвідом може організовувати психолог, який працює у відповідному закладі освіти. Він може також проводити індивідуальні консультації через відеозв'язок або чат, де учасник має можливість отримати допомогу для подолання психологічних проблем або впоратися з негативними емоціями. Онлайн-консультації дозволяють здобувачам освіти отримувати кваліфіковану психологічну допомогу незалежно від їхнього місця перебування. Через відеозв'язок, чат або спеціалізовані платформи учасники можуть звертатися за підтримкою у будь-який зручний для них час. Це особливо важливо в умовах воєнного стану, коли традиційні консультації не є можливими через фізичну недоступність або небезпечні фактори. Психологи закладів вищої освіти мають забезпечувати необхідний психологічний супровід освітнього процесу, зокрема науково обґрунтоване створення й підтримку здорового соціально-психологічного клімату та доброзичливої морально-психологічної атмосфери. На цій основі вони повинні розгорнути психопрофілактичну діяльність, спрямовану на підтримку та зміцнення психологічної стійкості та, відповідно, психічного здоров'я здобувачів освіти.

Психологічне консультування є одним з актуальних напрямів роботи психолого-консультативних лабораторій у деяких закладах вищої освіти України. Так, наприклад, за останні місяці до лабораторії Бердянського державного педагогічного університету за консультацією звернулися 27 студентів. Серед основних запитів від студентської спільноти були питання, пов'язані з апатією, емоційною нестабільністю, синдромом емоційного вигорання та проблемами у взаєминах [4].

У сучасному суспільстві, де інформація є ключовим ресурсом, її правильне передавання, обробка та використання можуть суттєво вплинути на психічний стан людей [9]. Онлайн-консультації як інструмент психологічної підтримки використовують інформаційні потоки для передавання важливих повідомлень, які можуть змінити психоемоційний стан здобувачів освіти, допомогти їм впоратися зі стресом і тривогою під час війни. Спілкування онлайн, навіть за наявності відеозв'язку, переважно здійснюється через вербальний та акустичний канали комунікації. Це може дещо обмежувати інформаційний обмін між учасниками консультації, впливати на інтелектуальне розуміння проблемної ситуації, її реалістичне сприйняття та перехід

до конструктивного підходу до її розв'язання. Незважаючи на велику відстань між здобувачем освіти та фахівцем, що проводить консультацію (викладач або психолог), вони фактично перебувають у близькому контакті (перед одним екраном, на одній лінії зв'язку) і працюють у комфортних для них умовах (вдома, за робочим комп'ютером тощо). Це створює атмосферу довіри та сприяє широті в обговоренні особистих проблем. Загалом, онлайн консультації можуть бути потужним інструментом для підтримки психічного благополуччя учасників освітнього процесу.

Ключовими показниками психічного здоров'я, на які позитивно впливають онлайн-консультації є:

- 1) рівень тривожності та депресії;
- 2) стресостійкість;
- 3) здатність контролювати та регулювати власні емоції;
- 4) рівень соціальної підтримки та навичок міжособистісної комунікації;
- 5) позитивне самоусвідомлення та впевненість у власних силах.

Безумовно, дистанційний режим роботи не може повністю замінити особисту взаємодію між психологом, соціальним педагогом та здобувачами освіти, батьками, педагогами. Він має свої обмеження і потребує ретельного підходу з боку спеціалістів. Проте дистанційне навчання стало реальністю, яка не лише змінює формат навчання, але й розпочинає нову епоху в освітньому процесі. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій розширює й модернізує роль педагогічних фахівців та психологів, роблячи їх наставниками й консультантами.

Так, у процесі дослідження ефективності використання цифрових технологій для підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти було визначено їхній значний позитивний вплив. У цьому дослідженні взяли участь 100 осіб, яких розділили на дві групи: експериментальну, що використовувала цифрові інструменти, та контрольну, яка застосовувала традиційні методи (індивідуальні консультації, групова терапія та очні семінари). Протягом 8 тижнів обидві групи проходили тренування, а їхні результати оцінювалися за допомогою стандартних психологічних тестів до і після тренувань, зокрема тестів на визначення рівня тривоги (General Anxiety Disorder – 7), депресії (Beck's Depression Inventory) і загального емоційного стану (Emotional Processing Scale – Well-being P. Бейкера). Учасники експериментальної групи відчули значне зниження рівня тривоги після втручання: у середньому, тривожність зменшилася на чверть. Водночас у контрольній групі це зниження було незначним. Щодо загального емоційного стану, то експериментальна група показала помітне покращення на 40%, на відміну від контрольної, де зростання було лише на 5,8%.

Концептуальною основою для організації якісного освітнього процесу в умовах викликів сьогодення є психологізація освіти. Її можна розглядати також як систему професійних дій фахівців, спрямованих на створення оптимальних

умов для особистісного саморозкриття та розвитку, безперервної соціалізації, компетентнісної надійності та гнучкості. Освітня психологізація – це шлях усвідомленого конструктиву в професійній діяльності, позитивної взаємодії між освітніми суб'єктами та навколишнім світом [10]. Так, наприклад, у Чернівецькій області було ухвалено Стратегію психологізації освіти на 2025 рік, базовими компонентами якої є забезпечення психологічної підтримки здобувачів освіти та викладачів [11]. Основними її структурними компонентами є:

- забезпечення закладів освіти практичними психологами та соціальними педагогами;
- проведення «години психолога»;
- проведення педагогами чи вчителями «психологічних хвилинок» на заняттях;
- застосування механізму індивідуального спілкування педагога зі здобувачем освіти.

Для уникнення нервових перевантажень і підтримки здоров'я важливо розвивати психоемоційну стійкість у здобувачів освіти. Оскільки не кожен метод формування стресостійкості може бути ефективним для конкретного здобувача, необхідно враховувати індивідуальні особливості при виборі відповідного підходу. До антистресових заходів можна включити аутогенне тренування, методи релаксації, дихальні гімнастики, фізичні вправи та час для хобі. Варто пам'ятати, що психіка як дорослих, так і молодого покоління володіє значними резервами для відновлення й саморегуляції. Підтримка рідних, друзів та, за необхідності, отримання фахової психологічної допомоги сприяє відновленню після травматичного досвіду. Психологічна підтримка здобувачів освіти в умовах війни повинна й надалі вдосконалюватися, враховуючи нові виклики. Для успішного забезпечення психологічної стійкості та психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного стану необхідна співпраця уряду, освітніх установ, громадськості та міжнародних організацій. Лише завдяки командній роботі та застосуванню комплексного підходу можна надати належну психологічну підтримку та забезпечити навчання для всіх здобувачів освіти, щоб вони могли розвиватися та реалізовувати свій потенціал навіть у найскладніших умовах.

**Висновки.** Психічне здоров'я здобувачів вищої освіти під час війни є національним пріоритетом, а створення безпечного освітнього середовища, забезпечення психологічної підтримки та надання необхідної інформації – ключові кроки до збереження ментального благополуччя молодого покоління. У зв'язку з військовою агресією росії проти України питання підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти стало надзвичайно актуальним, оскільки ця соціальна група зазнає найбільш деструктивного впливу через вікові психологічні особливості та ранню зрілість. Онлайн-консультації є ефективним засобом підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного стану в Україні. Вони сприяють зниженню рівня стресу та

тривожності серед молоді, що допомагає зберігати їхню успішність у навчанні та загальний психологічний комфорт. Використання сучасних технологій і адаптивних методів навчання допомагає здобувачам освіти долати труднощі та підтримувати їхній психологічний комфорт в реаліях сьогодення. Проте ситуація в країні постійно змінюється, тому підтримка психічного здоров'я здобувачів освіти має бути гнучкою та адаптуватися до нових викликів.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення впливу різних форматів онлайн-консультацій (індивідуальних, групових тощо) на різні аспекти психічного здоров'я здобувачів освіти.

### Література:

1. Новак Т. В., Ярошук М. В. Психологічний супровід учасників освітнього процесу в реаліях війни в Україні. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка*. 2023. № 17. С. 161–169. URL: <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2023-17.20> (дата звернення: 22.08.2024).
2. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Bezliudna V., Reznik A., Isralowitz R. Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. *Journal of Loss and Trauma*. 2023. № 28(2). P. 167–174. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838> (дата звернення: 22.08.2024).
3. Когут У., Сікора О., Вдовичин Т. Виклики навчання та викладання в умовах війни. *Молодь і ринок*. 2022. № 6(204). С. 83–88. URL: <http://mir.dspu.edu.ua/article/view/260171/261819> (дата звернення: 22.08.2024).
4. Бурназова В., Юдіна А. Психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в Україні в умовах війни. *Психолого-педагогічні науки*. 2024. № 1. С. 136–143. DOI: 10.31654/2663-4902-2024-PP-1-136-143.
5. Литвинова І., Балабанова К., Різак Г. Технології та інновації для покращення психологічного комфорту здобувачів освіти в онлайн-освіті. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 4 (22). С. 1148–1163. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/download/11215/11274> (дата звернення: 22.08.2024).
6. Зінченко О. Психологічні умови ефективності дистанційного навчання під час війни. *Вісник Львівського університету*. 2022. № 13. С. 71–77. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.9> (дата звернення: 22.08.2024).
7. Ружицька Н. І. Психоемоційна підтримка здобувачів освіти в умовах війни. *Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану* : електронний збірник Матеріалів регіонального науково-практичного семінару (м. Біла Церква, 26 квітня 2024 р.). Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. С. 136–140.
8. Данилевський В., Чепурна Н. Особливості освітньої діяльності в умовах воєнного часу. *Педагогічний вісник*. 2022. № 1-2. С. 2–5. URL: [https://znayshov.com/FR/14278/PP\\_1\\_2-4-7.pdf](https://znayshov.com/FR/14278/PP_1_2-4-7.pdf) (дата звернення: 22.08.2024).
9. Недашківська Т. Є. Експеримент у психолінгвістиці (з досвіду роботи): монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 230 с.
10. Смольська Л. Психологізація освіти як необхідна умова підвищення професіоналізму педагогів Нової української школи. *Нова педагогічна думка*. 2019. № 3(99). С. 92–94. DOI: 10.37026/2520-6427-2019-99-3-92-95
11. Романовська Д. Д. Розвиток емоційної саморегуляції педагогів України під час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. № 3. С. 76–79. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.15> (дата звернення: 22.08.2024).

**References:**

1. Novak, T. V., & Yaroshchuk, M. V. (2023). Psykholohichniy suprovid uchashnykiv osvithnoho protsesu v realiiakh viiny v Ukraini [Psychological support of participants in the educational process in the realities of the war in Ukraine]. *Naukovyi visnyk Kremenetskoï oblasnoï humanitarno-pedahohichnoï akademii imeni Tarasa Shevchenka – Scientific Bulletin of Taras Shevchenko Kremenets Regional Humanitarian and Pedagogical Academy*, 17, 161–169. <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2023-17.20> [in Ukrainian].
2. Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2023). Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*, 28(2), 167–174. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838> [in English].
3. Kohut, U., Sikora, O., & Vdovychyn, T. (2022). Vyklyky navchannia ta vykladannia v umovakh viiny [Challenges of learning and teaching in war conditions]. *Molod i rynek – Youth and the market*, 6(204), 83–88. Retrieved from <http://mir.dspu.edu.ua/article/view/260171/261819> [in Ukrainian].
4. Burnazova, V., & Yudina, A. (2024). Psykholohichna pidtrymka mentalnoho zdorovya uchashnykiv osvithnoho protsesu v Ukraini v umovakh viiny [Psychological support for the mental health of participants in the educational process in Ukraine during the war]. *Psykhologo-pedahohichni nauky – Psychological and pedagogical sciences*, 1, 136–143. DOI: 10.31654/2663-4902-2024-RR-1-136-143 [in Ukrainian].
5. Lytvynova, I., Balabanova, K., & Rizak, H. (2024). Tekhnolohii ta innovatsii dlia pokrashchennia psykholohichnoho komfortu zdobuvachiv osvity v onlain-osviti [Technologies and innovations to improve the psychological comfort of students in online education]. *Visnyk nauky ta osvity – Herald of science and education*, 4 (22), 1148–1163. Retrieved from <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/download/11215/11274> [in Ukrainian].
6. Zinchenko, O. (2022). Psykholohichni umovy efektyvnosti dystantsiinoho navchannia pid chas viiny [Psychological conditions for the effectiveness of distance learning during the war]. *Visnyk Lvivskoho universytetu – Bulletin of Lviv University*, 13, 71–77. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.9> [in Ukrainian].
7. Ruzhytska, N. I. (2024). Psykhoemotsiina pidtrymka zdobuvachiv osvity v umovakh viiny [Psychoemotional support of education seekers in war conditions]. *Psykhologo-pedahohichni chynnyky formuvannia profesiinoï kompetentnosti kvalifikovanykh robotnykiv v umovakh voïennoho stanu : elektronnyi zbirnyk Materialiv rehionalnoho naukovo-praktychnoho seminaru – Psychological and pedagogical factors of the formation of professional competence of qualified workers in the conditions of martial law: electronic collection of Materials of the regional scientific and practical seminar* (Bila Tserkva, April 26, 2024) (pp. 136–140). Bila Tserkva: BINPO DZVO «UMO» NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
8. Danylevskiy, V., & Chepurna, N. (2022). Osoblyvosti osvithnoi diialnosti v umovakh voïennoho chasu [Peculiarities of educational activity in wartime conditions]. *Pedahohichniy visnyk – Pedagogical bulletin*, 1–2, 2–5. Retrieved from [https://znayshov.com/FR/14278/PP\\_1\\_2\\_4-7.pdf](https://znayshov.com/FR/14278/PP_1_2_4-7.pdf) [in Ukrainian].
9. Nedashkivska, T. Ye. (2019). *Eksperyment u psykholinhvistytsi (z dosvidu roboty): Monohrafiia* [Experiment in psycholinguistics (from work experience): monograph]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].
10. Smolska, L. (2019). Psykholohizatsiia osvity yak neobkhdna umova pidvyshchennia profesionalizmu pedahohiv Novoi ukrainskoi shkoly [Educational psychology as a necessary condition for increasing the professionalism of teachers of the New Ukrainian School]. *Nova pedahohichna dumka – New pedagogical thought*, 3(99), 92–94. DOI: 10.37026/2520-6427-2019-99-3-92-95 [in Ukrainian].
11. Romanovska, D. D. (2022). Rozvytok emotsiinoï samorehuliatcii pedahohiv Ukrainy pid chas viiny [Development of emotional self-regulation of teachers of Ukraine during the war]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu – Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University*, 3, 76–79. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.15> [in Ukrainian].