ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ
«УКРАЇНА»
ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра реабілітаційних технологій

Освітня програма «Соціальна робота»
Спеціальність: 231 «Соціальна робота»

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»

«ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ»

Здобувача освіти:
Лехман Олександр Володимирович

Науковий керівник:
д.пед.н., професор
Давиденко Ганна Віталіївна

Рецензент:
к.пед.н., доц. Коломієць Л.І.

Допущено до захисту рішенням реабілітаційних технологій
Протокол №10 від «20» травня 2026 р.
Завідувач кафедри _____ Башинська О.І.
(підпис)

Вінниця – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ ……. 7
1.1 Сутність та зміст психосоціальної підтримки в системі соціальної роботи…… 7
1.2 Вплив воєнного часу на психоемоційний стан здобувачів освіти ……... 16
1.3 Нормативно-правові засади організації психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах війни ..…….....….. 21
Висновки до 1 розділу……... 26
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПОТРЕБ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ПСИХОСОЦІАЛЬНІЙ ПІДТРИМЦІ ТА РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ ……..…..……. 29
2.1 Організація та методика емпіричного дослідження ……..... 29
2.2 Аналіз результатів дослідження потреб здобувачів освіти у психосоціальній підтримці …….……. 33
2.3 Обґрунтування змісту та розробка програми психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу …….……..….. 39
Висновки до 2 розділу……... 45
ВИСНОВКИ …….……. 48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 51
ДОДАТКИ …….. 54

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повномасштабна війна в Україні стала одним із найсерйозніших викликів для системи освіти та соціального захисту населення. Постійна загроза життю і здоров'ю, повітряні тривоги, вимушене переміщення, втрата близьких людей, невизначеність майбутнього та порушення звичного способу життя суттєво впливають на психоемоційний стан населення. Особливо вразливою категорією є здобувачі освіти, які перебувають на етапі активного особистісного, професійного та соціального становлення.

Актуальність проблеми посилюється тим, що в умовах кризових суспільних змін соціальна робота дедалі більше орієнтується на забезпечення комплексної підтримки особистості, розвиток її адаптаційних ресурсів та збереження психічного здоров'я, що особливо важливо для молоді, яка продовжує навчання в умовах війни [5, с. 21–27].

В умовах воєнного часу молодь стикається з численними психологічними та соціальними труднощами, серед яких тривожність, емоційне виснаження, страх за майбутнє, зниження мотивації до навчання, труднощі адаптації до нових умов життя та навчання. Водночас саме заклади освіти виступають важливим середовищем, у межах якого можуть бути створені умови для надання своєчасної психологічної та соціальної допомоги, розвитку життєстійкості та підтримки психічного здоров'я молоді [6, с. 76–89; 45; 50].

Проблема психосоціальної підтримки особистості в умовах кризових ситуацій перебуває в центрі уваги як українських, так і зарубіжних науковців. Теоретичні та практичні аспекти соціальної роботи висвітлено у працях О. Безпалько, А. Капської, О. Карамана, Т. Семигіної, І. Трубавіної та інших учених [1; 12; 13; 25; 26]. Важливе значення для дослідження мають праці Ганни Давиденко, присвячені сучасним викликам соціальної роботи, соціальній підтримці населення в умовах кризових змін, питанням соціальної адаптації та розвитку інклюзивного середовища. Зокрема, у монографії «Соціальна робота у період кризових змін: сучасні візії» розкриваються особливості функціонування системи соціальної підтримки в умовах суспільних криз та обґрунтовуються

сучасні підходи до допомоги вразливим категоріям населення [5, с. 18–34]. У монографії «Цифрова інклюзія та доступність: соціальна діджиталізація» акцентовано увагу на забезпеченні доступності соціальних послуг, розвитку цифрових механізмів підтримки та створенні безбар'єрного середовища для різних груп населення [6, с. 24–38]. Окремі аспекти соціальної взаємодії, толерантності та підтримки осіб у складних життєвих обставинах висвітлено у наукових публікаціях Г. В. Давиденко та співавторів [4; 7]. Сучасні міжнародні підходи до психосоціальної підтримки представлені у документах WHO, UNESCO, UNICEF, UNHCR та IASC [35; 42; 47–50].

Незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу залишається актуальною та потребує подальшого вивчення. Особливої уваги потребує дослідження реальних потреб студентської молоді та розробка практичних програм підтримки, адаптованих до сучасних умов функціонування закладів освіти.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу, дослідити їхні потреби у психосоціальній підтримці та розробити програму її вдосконалення.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Розкрити сутність та зміст психосоціальної підтримки в системі соціальної роботи.
2. Проаналізувати вплив воєнного часу на психоемоційний стан здобувачів освіти.
3. Охарактеризувати нормативно-правові засади організації психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах війни.
4. Провести емпіричне дослідження потреб здобувачів освіти у психосоціальній підтримці.
5. Проаналізувати результати дослідження та визначити найбільш актуальні напрями підтримки.

6. Розробити програму психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу.

Об’єкт дослідження – психосоціальна підтримка здобувачів освіти в системі соціальної роботи.

Предмет дослідження – зміст, форми та напрями психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження використано комплекс взаємопов’язаних методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури, нормативно-правових документів і міжнародних рекомендацій; емпіричні – анкетування здобувачів освіти; методи кількісного та якісного аналізу результатів дослідження; методи табличного та графічного представлення даних.

Базою дослідження виступив Вінницький інститут Університету «Україна» – заклад вищої освіти, який здійснює підготовку фахівців за низкою соціально-гуманітарних спеціальностей та забезпечує реалізацію освітнього процесу в умовах воєнного стану. Заклад має значний досвід роботи зі здобувачами освіти різних вікових категорій, у тому числі особами з інвалідністю, внутрішньо переміщеними особами, ветеранами та членами їхніх сімей, що створює належні умови для вивчення проблем психосоціальної підтримки в сучасних суспільних умовах.

У дослідженні взяли участь здобувачі освіти бакалаврського та магістерського рівнів спеціальностей 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота», 073 «Менеджмент» та 081 «Право». Вибір саме цієї категорії респондентів обумовлений тим, що вони безпосередньо переживають вплив воєнного часу на освітню діяльність, професійне становлення та особистісний розвиток, а тому можуть надати об’єктивну інформацію щодо власного психоемоційного стану та потреб у психосоціальній підтримці.

Важливою особливістю бази дослідження є те, що Вінницький інститут Університету «Україна» активно впроваджує принципи інклюзивності, безбар’єрності та студентоцентрованого підходу, приділяє значну увагу питанням психічного здоров’я, соціального благополуччя та підтримки

учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. Це дозволило не лише провести емпіричне дослідження, а й розробити практично орієнтовану програму психосоціальної підтримки, адаптовану до реальних потреб здобувачів освіти.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що розроблена програма психосоціальної підтримки «Разом до стійкості» може бути використана у практичній діяльності закладів вищої освіти, соціальних працівників, психологів, кураторів академічних груп та інших фахівців, які здійснюють підтримку здобувачів освіти в умовах воєнного часу.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розкрито теоретичні основи психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу. Другий розділ присвячено дослідженню потреб здобувачів освіти у психосоціальній підтримці та розробці програми її вдосконалення.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1 Сутність та зміст психосоціальної підтримки в системі соціальної роботи

В умовах сучасних суспільних викликів, пов’язаних із повномасштабною війною, проблема збереження психічного здоров’я та соціального благополуччя населення набуває особливої актуальності. Однією з найбільш уразливих категорій населення є здобувачі освіти, які перебувають під впливом численних стресогенних факторів: небезпеки для життя і здоров’я, вимушених переміщень, втрати близьких, порушення звичного способу життя, нестабільності освітнього процесу та невизначеності майбутнього. За таких умов особливого значення набуває психосоціальна підтримка як важливий напрям соціальної роботи, спрямований на збереження психологічного благополуччя особистості та забезпечення її соціальної адаптації [8, с. 24–37; 32, с. 58–67].

У сучасній науковій літературі поняття «психосоціальна підтримка» розглядається як комплекс заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров’я, емоційного благополуччя, соціального функціонування та адаптаційних можливостей людини в умовах кризових ситуацій [5; 38]. Відповідно до підходів Всесвітньої організації охорони здоров’я, психосоціальна підтримка охоплює будь-які дії, спрямовані на задоволення психологічних та соціальних потреб людини, які виникають унаслідок надзвичайних подій, криз або тривалих стресових ситуацій [50].

Міжнародний міжвідомчий постійний комітет (IASC) визначає психосоціальну підтримку як систему заходів, що забезпечують взаємозв’язок між психологічним благополуччям людини та її соціальним середовищем, сприяють зміцненню індивідуальних і колективних ресурсів подолання труднощів та відновленню нормального функціонування особистості після пережитих криз [38].

У соціальній роботі психосоціальна підтримка розглядається як комплексна діяльність, що поєднує соціальні та психологічні інтервенції. Її головною метою є допомога особистості у подоланні негативних наслідків кризових подій, підтримка адаптаційних процесів, профілактика соціальної дезадаптації та розвиток внутрішніх ресурсів людини [14, с. 41–55; 32, с. 104–117].

Узагальнення основних підходів до розуміння психосоціальної підтримки наведено в таблиці 1.1 «Підходи до розуміння психосоціальної підтримки» (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Підходи до розуміння психосоціальної підтримки

Підхід	**Зміст**
Психологічний	Спрямований на підтримку психічного здоров'я, емоційної стабільності та подолання стресу
Соціальний	Орієнтований на забезпечення соціальної адаптації та підтримку соціальних зв'язків
Комплексний	Поєднує психологічні та соціальні заходи підтримки особистості
Ресурсний	Акцентує увагу на розвитку внутрішніх ресурсів та резильєнтності людини
Кризовий	Передбачає допомогу в умовах надзвичайних ситуацій та кризових подій

Джерело: узагальнено автором на основі [5; 14, с. 41–55; 38; 50].

Аналіз підходів до розуміння психосоціальної підтримки свідчить, що це поняття має міждисциплінарний характер і поєднує положення соціальної роботи, психології, педагогіки, кризової допомоги та охорони психічного здоров'я. Саме тому психосоціальна підтримка не може розглядатися лише як психологічне консультування або лише як надання соціальної допомоги. Її сутність полягає у поєднанні впливу на внутрішній стан людини та на її соціальне середовище.

Психологічний підхід акцентує увагу на емоційному стані особистості, її переживаннях, рівні тривожності, стресу, страху, втоми та здатності до

саморегуляції. В умовах воєнного часу цей підхід є особливо важливим, оскільки здобувачі освіти можуть переживати постійне напруження, пов’язане з повітряними тривогами, небезпекою, втратою відчуття стабільності, змінами у звичному способі життя та невизначеністю майбутнього. У межах психологічного підходу психосоціальна підтримка передбачає кризове консультування, емоційну стабілізацію, профілактику стресу, розвиток навичок самодопомоги та формування психологічної стійкості [4, с. 112–120; 5; 52, с. 34–46].

Соціальний підхід розглядає психосоціальну підтримку крізь призму соціального оточення людини, її взаємодії з родиною, освітнім середовищем, громадою та соціальними інституціями. У цьому контексті важливо не лише допомогти людині впоратися з внутрішніми переживаннями, а й забезпечити їй доступ до ресурсів, інформації, соціальних послуг, безпечного середовища та підтримувальних зв’язків. Для здобувачів освіти це може означати підтримку з боку адміністрації закладу освіти, викладачів, кураторів, психологічної служби, студентського самоврядування та одногрупників [2, с. 118–132; 18, с. 41–49; 32, с. 84–96].

Комплексний підхід є найбільш відповідним для системи соціальної роботи, оскільки поєднує психологічні, соціальні, педагогічні та організаційні заходи підтримки. Він виходить із того, що проблеми здобувача освіти в умовах війни не є суто психологічними або суто соціальними. Наприклад, тривожність може бути пов’язана не лише з особистими переживаннями, а й з небезпекою для родини, фінансовими труднощами, переміщенням, зміною місця проживання, втратою соціальних контактів або порушенням освітнього процесу. Саме тому ефективна підтримка має включати інформування, консультування, психологічну допомогу, соціальний супровід, адаптаційні заходи та залучення до підтримувальної спільноти [8, с. 76–89; 14, с. 41–55; 38].

Ресурсний підхід зосереджується не лише на проблемах і вразливості людини, а й на її сильних сторонах, внутрішніх можливостях, досвіді подолання труднощів, соціальних зв’язках і здатності до відновлення. У контексті воєнного часу такий підхід є особливо важливим, оскільки дозволяє уникнути сприйняття

здобувачів освіти лише як постраждалих або пасивних отримувачів допомоги. Навпаки, вони розглядаються як активні учасники власного відновлення, здатні до самодопомоги, взаємопідтримки, навчальної активності та соціальної участі. Ресурсний підхід тісно пов’язаний із поняттям резильєнтності, тобто здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин і зберігати функціональність попри тривалі стресові впливи [35, с. 76–82; 37, с. 48–59; 41].

Кризовий підхід розглядає психосоціальну підтримку як систему допомоги в умовах надзвичайних подій, травматичного досвіду, втрати безпеки та загрози життю. У межах цього підходу важливими є швидке реагування, емоційна стабілізація, надання першої психологічної допомоги, створення відчуття безпеки, відновлення базових соціальних зв’язків і скерування людини до спеціалізованої допомоги у разі потреби. В умовах воєнного часу кризовий підхід є необхідним для підтримки здобувачів освіти, які пережили вимушене переміщення, втрату близьких, руйнування житла, перебування в зоні бойових дій або тривале перебування під впливом небезпеки [38; 45; 50, с. 18–31].

Водночас важливо зазначити, що наведені підходи не протиставляються один одному, а взаємодоповнюють один одного. Психологічний підхід дозволяє працювати з емоційним станом здобувача освіти; соціальний – із його середовищем і доступом до ресурсів; комплексний – поєднує різні види допомоги; ресурсний – активізує внутрішній потенціал особистості; кризовий – забезпечує підтримку в ситуаціях гострого стресу та небезпеки.

Для системи соціальної роботи найбільш доцільним є саме комплексно-ресурсний підхід до психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу. Він дозволяє одночасно враховувати психологічний стан людини, її соціальне оточення, освітні потреби, життєві обставини та наявні ресурси для подолання труднощів. Такий підхід відповідає сучасному розумінню соціальної роботи як діяльності, спрямованої не лише на подолання проблем, а й на розвиток потенціалу людини, зміцнення її самостійності, соціальної активності та здатності до відновлення [2, с. 118-132; 8, с. 76–89; 32, с. 104-117].

Отже, аналіз підходів до розуміння психосоціальної підтримки дає підстави стверджувати, що її ефективність залежить від здатності фахівців

поєднувати різні рівні допомоги: індивідуальний, груповий, освітній, сімейний та громадський. У роботі зі здобувачами освіти це означає необхідність створення такої системи підтримки, яка не лише реагує на кризові стани, а й формує стійке, безпечне та ресурсне освітнє середовище.

Аналіз наукових джерел свідчить, що сучасна психосоціальна підтримка базується на біопсихосоціальній моделі розвитку особистості. Відповідно до цієї концепції психологічний стан людини визначається взаємодією біологічних, психологічних та соціальних факторів. Саме тому ефективна допомога не може обмежуватися лише психологічним консультуванням або лише соціальною підтримкою. Необхідним є комплексний підхід, який враховує різні аспекти життєдіяльності особистості [3, с. 118-126; 52].

Особливої актуальності психосоціальна підтримка набуває в умовах війни. За даними UNICEF та WHO, тривале перебування в умовах небезпеки, постійні повітряні тривоги, вимушене переміщення, порушення соціальних контактів та освітнього процесу можуть спричиняти розвиток тривожності, емоційного виснаження, депресивних проявів, порушень сну та інших негативних психологічних наслідків [45; 46; 52]. У зв’язку з цим одним із пріоритетних завдань соціальної роботи стає забезпечення доступу до психосоціальної підтримки різних категорій населення, зокрема здобувачів освіти.

Значний внесок у розвиток сучасних підходів до психосоціальної підтримки в умовах кризових змін зроблено у працях Г. В. Давиденко. Дослідниця наголошує, що в умовах воєнного часу особливого значення набуває комплексна підтримка особистості, спрямована на розвиток адаптаційних ресурсів, збереження соціальної активності та підтримку психічного здоров’я [8, с. 76–89]. Водночас важливими складовими підтримки є забезпечення доступності соціальних послуг, створення безпечного середовища та розвиток механізмів соціальної інтеграції [9, с. 34–46].

Зміст психосоціальної підтримки охоплює широкий спектр заходів, спрямованих на задоволення різних потреб особистості. Основні складові психосоціальної підтримки представлені у таблиці 1.2 «Основні складові психосоціальної підтримки» (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Основні складові психосоціальної підтримки

Складова	**Зміст діяльності**
Інформаційна підтримка	Надання достовірної інформації та роз’яснень
Емоційна підтримка	Формування відчуття безпеки та прийняття
Психологічна допомога	Консультування, кризове втручання, профілактика стресу
Соціальна підтримка	Відновлення соціальних зв’язків та взаємодії
Освітня підтримка	Допомога у збереженні освітньої активності
Ресурсна підтримка	Розвиток навичок самодопомоги та резильєнтності

Джерело: складено автором на основі [18, с. 41–49; 25, с. 52–60; 45; 50].

Аналіз основних складових психосоціальної підтримки дозволяє стверджувати, що її ефективність залежить від комплексного поєднання різних видів допомоги, спрямованих на задоволення психологічних, соціальних, інформаційних та освітніх потреб особистості. В умовах воєнного часу жодна із зазначених складових не може функціонувати ізольовано, оскільки психологічний стан людини тісно пов’язаний із її соціальним середовищем, рівнем поінформованості, доступом до освіти та наявністю внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Інформаційна підтримка є однією з базових складових психосоціальної допомоги. В умовах війни людина постійно перебуває в інформаційному просторі, який нерідко характеризується надмірним потоком новин, суперечливою інформацією та високим рівнем невизначеності. Відсутність достовірної інформації або поширення дезінформації можуть посилювати тривожність, страх та відчуття безпорадності. Саме тому важливим завданням психосоціальної підтримки є забезпечення здобувачів освіти своєчасною, зрозумілою та перевіреною інформацією щодо організації освітнього процесу, можливостей отримання допомоги, заходів безпеки та доступних ресурсів підтримки [21; 42; 43].

Для здобувачів освіти інформаційна підтримка має особливе значення, оскільки дозволяє зменшити невизначеність щодо навчання в умовах війни,

сприяє формуванню відчуття контролю над ситуацією та підвищує рівень довіри до закладу освіти. У подальшому під час розробки програми психосоціальної підтримки саме інформаційний напрям стане одним із ключових компонентів запропонованої системи заходів.

Не менш важливою складовою є емоційна підтримка. Її основне призначення полягає у формуванні відчуття безпеки, прийняття, підтримки та психологічної захищеності. В умовах воєнного часу значна частина здобувачів освіти переживає страх, тривогу, невпевненість у майбутньому, втрату звичного способу життя або досвід травматичних подій. У таких ситуаціях особливого значення набуває наявність людей, які готові вислухати, підтримати та надати емоційну допомогу [25, с. 54–58; 45; 46].

Емоційна підтримка може реалізовуватися через діяльність кураторів академічних груп, психологічної служби, викладачів, студентського самоврядування та груп взаємопідтримки. Саме вона часто виступає першим кроком до подолання кризових переживань і сприяє формуванню довірливого освітнього середовища. Особливо актуальною ця складова буде при аналізі впливу воєнного часу на психоемоційний стан здобувачів освіти у наступному підрозділі роботи.

Психологічна допомога є найбільш спеціалізованою складовою психосоціальної підтримки. Вона передбачає проведення психологічного консультування, кризового втручання, психоедукаційної роботи, профілактики стресу та розвитку навичок емоційної саморегуляції. На відміну від емоційної підтримки, яка може надаватися широким колом осіб, психологічна допомога потребує залучення фахівців відповідної кваліфікації [17; 26; 52].

В умовах війни психологічна допомога спрямовується на зниження рівня тривожності, профілактику емоційного виснаження, розвиток навичок подолання стресу та підтримку психічного здоров’я здобувачів освіти. Вона відіграє важливу роль у запобіганні розвитку дезадаптаційних станів та сприяє збереженню здатності особистості до навчання, соціальної взаємодії та професійного розвитку.

Соціальна підтримка спрямована на відновлення та зміцнення соціальних зв’язків людини, розвиток взаємодії з іншими членами спільноти та забезпечення доступу до необхідних соціальних ресурсів. У період війни багато людей стикаються з руйнуванням звичних соціальних контактів, вимушеним переміщенням, ізоляцією або втратою підтримувального середовища. У зв’язку з цим важливим завданням соціальної роботи є сприяння відновленню соціальної взаємодії та формуванню підтримувальних мереж [1, с. 18–24; 32, с. 146–158].

Для здобувачів освіти соціальна підтримка може реалізовуватися через діяльність академічних груп, студентських організацій, волонтерських ініціатив, спільних заходів та програм соціального супроводу. Саме ця складова сприяє формуванню почуття приналежності до освітньої спільноти та запобігає соціальній ізоляції.

Освітня підтримка є специфічною складовою психосоціальної підтримки здобувачів освіти. Її головною метою є забезпечення безперервності навчання навіть в умовах кризових ситуацій. Війна суттєво впливає на освітній процес через вимушене переміщення населення, повітряні тривоги, перебої з електропостачанням, технічні труднощі та інші фактори [19; 42; 49].

Тому психосоціальна підтримка в освітньому середовищі має включати створення гнучких умов навчання, використання дистанційних технологій, додаткові консультації, адаптацію освітнього процесу до потреб здобувачів освіти та підтримку їхньої навчальної мотивації. Саме ця складова безпосередньо пов’язана з подальшим дослідженням потреб здобувачів освіти у психосоціальній підтримці та стане одним із ключових напрямів розробленої у другому розділі програми.

Особливого значення в сучасних умовах набуває ресурсна підтримка. Її сутність полягає у розвитку внутрішніх ресурсів особистості, формуванні навичок самодопомоги, розвитку життєстійкості та здатності до відновлення після пережитих труднощів. Сучасна соціальна робота дедалі більше орієнтується не лише на подолання проблем, а й на зміцнення сильних сторін людини та її потенціалу [8, с. 76-89; 35, с. 74-82].

Центральним поняттям ресурсної підтримки є резильєнтність – здатність людини адаптуватися до несприятливих обставин, долати труднощі та продовжувати особистісний розвиток попри негативні зовнішні впливи. У контексті воєнного часу розвиток резильєнтності дозволяє здобувачам освіти підтримувати освітню активність, зберігати соціальні контакти та ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями [4, с. 114-118; 37].

Таким чином, усі складові психосоціальної підтримки утворюють єдину взаємопов'язану систему. Інформаційна підтримка знижує рівень невизначеності, емоційна та психологічна допомога сприяють стабілізації психічного стану, соціальна підтримка забезпечує включеність людини у спільноту, освітня підтримка допомагає зберігати навчальну активність, а ресурсна підтримка формує здатність особистості самостійно долати труднощі. Саме комплексне поєднання цих складових створює основу ефективної психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу та визначає зміст практичних заходів, які будуть розроблені у другому розділі дослідження.

Особливе місце у структурі психосоціальної підтримки займає розвиток резильєнтності особистості. Під резильєнтністю розуміють здатність людини успішно адаптуватися до несприятливих обставин, долати труднощі та відновлюватися після пережитих стресових подій [4, с. 114-118; 35, с. 76-80]. Саме розвиток резильєнтності дозволяє людині зберігати активність, підтримувати соціальні контакти та продовжувати навчання навіть в умовах тривалих кризових впливів.

У сучасній системі соціальної роботи психосоціальна підтримка реалізується через індивідуальні консультації, групові заняття, програми розвитку життєстійкості, тренінги з управління стресом, групи взаємопідтримки, інформаційно-просвітницькі заходи та діяльність психологічних служб [11; 12; 26]. Особливого значення набуває міждисциплінарна взаємодія соціальних працівників, психологів, педагогів та інших фахівців, що дозволяє забезпечити комплексність допомоги.

Для здобувачів освіти психосоціальна підтримка виконує не лише захисну, але й розвивальну функцію. Вона сприяє збереженню психологічного

благополуччя, підтримці мотивації до навчання, формуванню навичок подолання труднощів, розвитку соціальної активності та успішній адаптації до умов воєнного часу [31, с. 96-102; 34].

Отже, психосоціальна підтримка є важливим напрямом сучасної соціальної роботи, що поєднує психологічні та соціальні механізми допомоги особистості. Її зміст полягає у створенні умов для збереження психічного здоров'я, підтримки соціального функціонування, розвитку резильєнтності та забезпечення успішної адаптації людини до складних життєвих обставин. В умовах воєнного часу психосоціальна підтримка набуває особливої значущості для здобувачів освіти, оскільки сприяє збереженню їхнього психологічного благополуччя, освітньої активності та соціальної стабільності.

1.2 Вплив воєнного часу на психоемоційний стан здобувачів освіти

Повномасштабна війна, яка триває в Україні з 2022 року, стала одним із найпотужніших кризових факторів, що впливають на всі сфери життєдіяльності населення. Особливо вразливою категорією є здобувачі освіти, оскільки вони перебувають на етапі активного особистісного, соціального та професійного становлення. В умовах війни молодь змушена одночасно адаптуватися до нових умов життя, продовжувати навчання, долати наслідки стресових подій та зберігати мотивацію до освітньої діяльності [21; 34].

Воєнний час характеризується постійною дією стресогенних чинників, серед яких особливе місце посідають загроза життю та здоров'ю, повітряні тривоги, ракетні обстріли, вимушене переміщення, розлука з близькими людьми, невизначеність майбутнього та інформаційне перевантаження. Сукупний вплив цих факторів створює передумови для розвитку психоемоційного напруження, тривожності, страху, емоційного виснаження та інших негативних психологічних наслідків [5; 46; 52].

У науковій літературі психоемоційний стан визначається як сукупність емоційних переживань, психологічних реакцій та внутрішніх станів особистості,

які відображають її ставлення до навколишнього середовища та власного життєвого досвіду [3, с. 145-158]. В умовах війни психоемоційний стан людини значною мірою залежить від рівня безпеки, наявності соціальної підтримки, особистісних ресурсів та здатності адаптуватися до складних життєвих обставин.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, тривале перебування в умовах воєнного конфлікту суттєво підвищує ризик розвитку психічних розладів, порушень емоційної сфери та поведінкових труднощів. Водночас значна частина людей не потребує спеціалізованого лікування, але потребує якісної психосоціальної підтримки, яка дозволяє підтримувати психологічне благополуччя та запобігати поглибленню кризових станів [50; 52].

Для здобувачів освіти характерними є специфічні прояви психоемоційного реагування на умови війни. Вони пов'язані не лише з переживанням безпосередньої небезпеки, а й із порушенням звичного освітнього процесу, зміною соціального оточення, обмеженням можливостей для спілкування та професійного розвитку. Важливу роль відіграє також постійне інформаційне навантаження, пов'язане зі споживанням новин про бойові дії та втрати серед цивільного населення і військовослужбовців [19; 31].

Основні підходи до розуміння змісту основних стресогенних чинників впливу війни на здобувачів освіти наведено в таблиці 1.3 «Основні стресогенні чинники впливу війни на здобувачів освіти» (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Основні стресогенні чинники впливу війни на здобувачів освіти

Чинник	**Характер впливу**
Загроза життю та безпеці	Формування страху, тривожності, відчуття небезпеки
Повітряні тривоги та обстріли	Підвищення психоемоційного напруження
Вимушене переміщення	Порушення соціальних зв'язків та адаптаційні труднощі
Інформаційне перевантаження	Посилення тривожності та емоційного виснаження
Розлука з близькими	Відчуття самотності та емоційної нестабільності
Невизначеність майбутнього	Зниження мотивації та життєвих перспектив
Порушення освітнього процесу	Зростання навчального стресу

Джерело: складено автором на основі [5; 21; 34; 46; 52].

Аналіз даних наукових досліджень свідчить, що одним із найбільш поширених психологічних наслідків війни є підвищення рівня тривожності. Тривога виступає природною реакцією людини на небезпеку, однак її тривале збереження може негативно впливати на когнітивні процеси, концентрацію уваги, пам’ять та навчальну діяльність [4, с. 114-118]. Для здобувачів освіти це проявляється у труднощах засвоєння навчального матеріалу, зниженні академічної успішності та втраті навчальної мотивації.

Не менш поширеним явищем є емоційне виснаження. Постійне перебування в умовах невизначеності потребує значних психологічних ресурсів і поступово призводить до зниження емоційної стійкості. У багатьох здобувачів освіти спостерігаються симптоми хронічної втоми, дратівливість, порушення сну, труднощі концентрації уваги та зниження працездатності [45; 51].

Особливу увагу дослідники приділяють проблемі соціальної ізоляції. Внаслідок вимушеного переміщення, дистанційного навчання або обмеження соціальної активності частина молоді втрачає звичні соціальні контакти. Це може призводити до відчуття самотності, зниження соціальної активності та погіршення психологічного благополуччя [1, с. 18-24; 18, с. 41-49].

Водночас сучасні дослідження свідчать, що війна не лише створює ризики для психічного здоров’я, а й активізує внутрішні ресурси особистості. У багатьох здобувачів освіти спостерігається розвиток життєстійкості, відповідальності, здатності до самоорганізації та прагнення до особистісного зростання. Такі позитивні адаптаційні процеси пов’язують із формуванням резильєнтності як здатності успішно долати труднощі та адаптуватися до нових життєвих умов [35, с. 74-82; 37].

Аналіз основних психоемоційних наслідків впливу війни на здобувачів освіти наведено у таблиці 1.4 «Основні психоемоційні наслідки впливу війни на здобувачів освіти» (табл.1.4).

Представлені в таблиці 1.4 психоемоційні наслідки впливу війни на здобувачів освіти мають важливе значення для розуміння змісту та напрямів психосоціальної підтримки в умовах воєнного часу. Аналіз наведених наслідків

свідчить, що вплив війни не обмежується лише короткочасними емоційними реакціями, а охоплює різні сфери життєдіяльності особистості, включаючи емоційну, когнітивну, соціальну та освітню.

Таблиця 1.4

Основні психоемоційні наслідки впливу війни на здобувачів освіти

Наслідок	**Прояви**
Тривожність	Постійне хвилювання, страх, напруження
Емоційне виснаження	Втома, апатія, зниження енергії
Порушення сну	Безсоння, поверхневий сон, часті пробудження
Зниження концентрації уваги	Труднощі навчальної діяльності
Соціальна ізоляція	Скорочення соціальних контактів
Зниження навчальної мотивації	Втрата інтересу до навчання
Розвиток резильєнтності	Розвиток резильєнтності

Джерело: складено автором на основі [4, с. 114–118; 31, с. 96–102; 35; 45; 52].

Особливої уваги заслуговує той факт, що більшість зазначених наслідків безпосередньо впливає на успішність навчання здобувачів освіти. Зокрема, підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження та порушення концентрації уваги можуть призводити до погіршення засвоєння навчального матеріалу, зниження академічної успішності та втрати мотивації до навчання. Водночас соціальна ізоляція негативно позначається на міжособистісній взаємодії, залученості до студентського життя та відчутті приналежності до освітньої спільноти [29, с. 98–101; 50].

Для нашого дослідження таблиця 1.4 є важливою також тому, що вона дозволяє визначити основні напрями майбутньої емпіричної роботи. Саме виявлені психоемоційні наслідки війни стануть підґрунтям для дослідження потреб здобувачів освіти у психосоціальній підтримці, яке буде проведено у другому розділі кваліфікаційної роботи. Зокрема, під час анкетування особлива увага приділятиметься вивченню рівня тривожності, проявів емоційного

виснаження, потреби у психологічній допомозі, відчуття соціальної підтримки та оцінки власних ресурсів для подолання стресових ситуацій.

Важливим є і те, що таблиця відображає не лише негативні наслідки війни, а й позитивні адаптаційні зміни, пов’язані з розвитком резильєнтності. Це відповідає сучасному ресурсному підходу в соціальній роботі, відповідно до якого людина розглядається не лише як об’єкт допомоги, але й як носій внутрішнього потенціалу для подолання життєвих труднощів [6, с. 76-89; 34]. Саме тому подальше дослідження буде орієнтоване не лише на виявлення проблем і труднощів здобувачів освіти, а й на визначення ресурсів, які можуть бути використані для зміцнення їхнього психічного здоров’я та соціального благополуччя.

Таким чином, результати узагальнення психоемоційних наслідків війни мають не лише теоретичне, а й практичне значення для даного дослідження. Вони дозволяють обґрунтувати необхідність організації комплексної психосоціальної підтримки здобувачів освіти та визначають основні орієнтири для розробки програми психосоціальної підтримки, зміст якої буде представлено у другому розділі роботи.

Важливим чинником збереження психоемоційного благополуччя здобувачів освіти виступає психосоціальна підтримка. Саме вона дозволяє знизити вплив стресогенних факторів, сприяє формуванню відчуття безпеки, підтримує соціальні зв’язки та забезпечує умови для успішного продовження освітньої діяльності. Особливу роль у цьому процесі відіграють заклади освіти, які здатні створювати підтримувальне освітнє середовище та забезпечувати доступ до психологічної і соціальної допомоги [8, с. 76-89; 25, с. 52-60].

У працях Г. В. Давиденко наголошується, що в умовах кризових змін ефективна підтримка особистості повинна бути комплексною та спрямованою не лише на подолання негативних наслідків стресу, а й на розвиток внутрішніх ресурсів людини, її соціальної активності та здатності до адаптації [8, с. 84-96]. Важливе значення має також забезпечення доступності соціальних та освітніх послуг, що дозволяє підтримувати безперервність навчання навіть у складних умовах воєнного часу [9, с. 44-57].

Отже, воєнний час здійснює комплексний вплив на психоемоційний стан здобувачів освіти, спричиняючи підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження, соціальної ізоляції та інших негативних психологічних наслідків. Водночас за умови належної психосоціальної підтримки можливим є не лише зниження впливу стресогенних факторів, а й розвиток резильєнтності, життєстійкості та адаптаційних можливостей особистості. Саме це обумовлює необхідність створення ефективної системи психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу.

1.3 Нормативно-правові засади організації психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах війни

Організація психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу ґрунтується на комплексі міжнародних, національних та локальних нормативно-правових актів, які визначають права людини на освіту, охорону психічного здоров'я, соціальний захист і отримання необхідної допомоги в кризових ситуаціях. В умовах війни значення нормативно-правового забезпечення суттєво зростає, оскільки саме воно створює організаційні та правові механізми для надання своєчасної психосоціальної підтримки різним категоріям населення, зокрема здобувачам освіти.

Правовою основою забезпечення прав людини в Україні є Конституція України, яка проголошує життя і здоров'я людини найвищою соціальною цінністю держави [14]. Конституція гарантує право кожного громадянина на освіту, соціальний захист, охорону здоров'я та повагу до людської гідності. Саме ці положення становлять фундамент для формування державної політики у сфері психосоціальної підтримки населення в умовах воєнного стану.

Важливе значення для організації психосоціальної підтримки здобувачів освіти мають Закони України «Про освіту» та «Про вищу освіту» [25; 26]. У зазначених нормативних актах визначено право здобувачів освіти на безпечне освітнє середовище, захист від будь-яких форм насильства, дискримінації та

приниження людської гідності. Законодавство також передбачає створення умов для збереження фізичного та психічного здоров’я учасників освітнього процесу, що є особливо актуальним в умовах війни.

У Законі України «Про освіту» наголошується, що заклади освіти зобов’язані створювати безпечне та інклюзивне освітнє середовище, сприяти розвитку особистості здобувача освіти та забезпечувати його психологічне благополуччя [26]. Таким чином, психосоціальна підтримка є не лише соціальною потребою, а й законодавчо визначеним напрямом діяльності закладів освіти.

Окрему роль у системі нормативного забезпечення відіграє Закон України «Про соціальні послуги» [28]. У ньому визначено правові та організаційні засади надання соціальних послуг особам, які перебувають у складних життєвих обставинах. Війна є одним із чинників виникнення таких обставин, а тому здобувачі освіти, які переживають наслідки воєнних дій, можуть бути отримувачами відповідних соціальних послуг. Закон передбачає можливість надання соціального супроводу, консультування, соціальної адаптації та інших видів підтримки, що становлять основу психосоціальної допомоги.

Важливими нормативними документами є Державний стандарт соціальної послуги консультування та Державний стандарт соціальної послуги соціальної адаптації [9; 10]. Зазначені стандарти визначають зміст, порядок та умови надання відповідних соціальних послуг, які можуть використовуватися під час організації психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу.

Особливого значення для досліджуваної проблеми набуває Концепція розвитку охорони психічного здоров’я в Україні до 2030 року [15]. Документ визначає основні напрями державної політики щодо збереження та зміцнення психічного здоров’я населення, розвитку системи психологічної допомоги та впровадження сучасних моделей психосоціальної підтримки. У Концепції наголошується на необхідності міжвідомчої взаємодії, розвитку доступних послуг з охорони психічного здоров’я та впровадження профілактичних програм для різних категорій населення.

У контексті забезпечення рівного доступу до підтримки важливе місце посідає Національна стратегія із створення безбар'єрного простору в Україні до 2030 року [20]. Її положення передбачають створення умов для рівного доступу всіх громадян до освітніх, соціальних та психологічних послуг незалежно від їхнього місця проживання, стану здоров'я чи інших особливостей. Для здобувачів освіти це означає можливість отримання необхідної психосоціальної допомоги як у традиційному, так і в дистанційному форматі.

Вважаємо за доцільне представити коротко основні нормативно-правові акти у сфері психосоціальної підтримки здобувачів освіти у вигляді таблиці 1.5 «Основні нормативно-правові акти у сфері психосоціальної підтримки здобувачів освіти» (табл. 1.5).

Таблиця 1.5

Основні нормативно-правові акти у сфері психосоціальної підтримки здобувачів освіти

Нормативний документ	**Значення для психосоціальної підтримки**
Конституція України	Гарантує право на освіту, соціальний захист і охорону здоров'я
Закон України «Про освіту»	Передбачає створення безпечного освітнього середовища
Закон України «Про вищу освіту»	Визначає права здобувачів освіти та обов'язки закладів освіти
Закон України «Про соціальні послуги»	Регламентує надання соціальної підтримки
Концепція розвитку охорони психічного здоров'я до 2030 року	Визначає державну політику у сфері психічного здоров'я
Національна стратегія безбар'єрності	Забезпечує доступність підтримки та послуг
Державні стандарти соціальних послуг	Регламентують порядок надання допомоги

Джерело: складено автором на основі [9; 10; 14; 15; 20; 25; 26; 28].

Важливу роль у забезпеченні психосоціальної підтримки відіграють нормативні документи Міністерства освіти і науки України. Зокрема, Положення про психологічну службу у системі освіти України визначає основні напрями діяльності практичних психологів та соціальних педагогів, серед яких

профілактика кризових станів, психологічна підтримка учасників освітнього процесу, сприяння соціальній адаптації та формуванню безпечного освітнього середовища [24].

У зв'язку з повномасштабною війною Міністерство освіти і науки України розробило низку рекомендацій щодо організації освітнього процесу в умовах воєнного стану, підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти та педагогічних працівників, розвитку психологічної служби та впровадження програм психосоціальної підтримки [19]. Ці документи стали важливою складовою нормативного забезпечення освітньої діяльності під час війни.

Не менш важливими є міжнародні нормативні документи та рекомендації. Значний вплив на розвиток сучасних підходів до психосоціальної підтримки мають документи Організації Об'єднаних Націй, UNESCO, UNICEF, WHO, UNHCR та IASC [22; 35; 39; 42; 44; 47–50]. Вони визначають міжнародні стандарти надання психосоціальної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій та воєнних конфліктів.

Узагальнену характеристику основних міжнародних документів у сфері психосоціальної підтримки в умовах кризових ситуацій наведено в таблиці 1.6 «Міжнародні документи у сфері психосоціальної підтримки в умовах кризових ситуацій» (табл. 1.6).

Таблиця 1.6

Міжнародні документи у сфері психосоціальної підтримки в умовах кризових ситуацій

Документ	**Основні положення**
IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings	Міжнародні стандарти психосоціальної підтримки в кризових ситуаціях
WHO World Mental Health Report	Підходи до збереження психічного здоров'я населення
UNESCO Education in Emergencies	Забезпечення безперервності освіти в умовах криз
UNICEF Mental Health and Psychosocial Support	Підтримка дітей та молоді в умовах війни
UNHCR Mental Health and Psychosocial Support	Підтримка постраждалих та переміщених осіб

Джерело: складено автором на основі [35; 39; 42; 44; 47–50].

Для організації психосоціальної підтримки у Вінницькому інституті Університету «Україна» важливими є також локальні нормативні документи закладу освіти: Статут Університету «Україна», Правила внутрішнього розпорядку, Положення про організацію освітнього процесу, Положення про психологічну службу (за наявності), а також внутрішні накази щодо організації освітнього процесу в умовах воєнного стану. Саме на рівні закладу освіти забезпечується практична реалізація державної політики у сфері психосоціальної підтримки та створюються умови для надання допомоги здобувачам освіти.

Таким чином, нормативно-правові засади організації психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах війни представлені багаторівневою системою міжнародних, національних та локальних документів. Вони визначають правові гарантії захисту психічного здоров'я, регламентують порядок надання соціальних та психологічних послуг, встановлюють вимоги до створення безпечного освітнього середовища та забезпечують умови для реалізації комплексної психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу.

Висновки до 1 розділу

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури, нормативно-правових документів та сучасних підходів до організації соціальної роботи встановлено, що проблема психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу є одним із пріоритетних напрямів сучасної соціальної політики та практики соціальної роботи. Повномасштабна війна суттєво вплинула на психічне здоров'я населення України, зокрема молоді, яка продовжує освітню діяльність в умовах постійної небезпеки, невизначеності та тривалого стресу.

З'ясовано, що психосоціальна підтримка являє собою комплексну систему заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я, емоційного благополуччя та соціального функціонування особистості. Вона поєднує

психологічні та соціальні механізми допомоги й реалізується через інформаційну, емоційну, психологічну, соціальну, освітню та ресурсну підтримку. Встановлено, що найбільш ефективним для системи соціальної роботи є комплексно-ресурсний підхід, який передбачає не лише подолання наслідків кризових подій, а й розвиток внутрішнього потенціалу людини, її життєстійкості та здатності до адаптації [6, с. 76-89; 23, с. 42-56; 35].

Визначено, що психосоціальна підтримка здобувачів освіти має комплексний характер і спрямована на задоволення різноманітних потреб особистості в умовах кризових ситуацій. Особливого значення набувають інформаційна підтримка, яка зменшує рівень невизначеності; емоційна та психологічна допомога, що сприяють стабілізації психоемоційного стану; соціальна підтримка, яка забезпечує відновлення та збереження соціальних зв'язків; освітня підтримка, що дозволяє забезпечити безперервність навчання; а також ресурсна підтримка, орієнтована на розвиток резильєнтності та навичок самодопомоги [18; 24; 42; 50].

Досліджено вплив воєнного часу на психоемоційний стан здобувачів освіти. Встановлено, що основними стресогенними чинниками є загроза життю та безпеці, повітряні тривоги, ракетні обстріли, вимушене переміщення, розлука з близькими, інформаційне перевантаження та невизначеність майбутнього. Виявлено, що найбільш поширеними психоемоційними наслідками війни для здобувачів освіти є тривожність, емоційне виснаження, порушення сну, зниження концентрації уваги, соціальна ізоляція та зменшення навчальної мотивації. Водночас встановлено, що за наявності належної підтримки у частини молоді відбувається розвиток резильєнтності, життєстійкості та адаптивних можливостей особистості [2, с. 112-120; 29, с. 96-102; 45; 49].

З'ясовано, що одним із ключових завдань сучасної соціальної роботи є створення умов для збереження психічного здоров'я здобувачів освіти та формування підтримувального освітнього середовища. Особливого значення набуває діяльність закладів освіти, які можуть виступати важливими суб'єктами психосоціальної підтримки через функціонування психологічних служб,

діяльність соціальних працівників, організацію програм підтримки та розвиток безпечного освітнього простору [5, с. 102-117; 8, с. 58-64].

Проаналізовано нормативно-правові засади організації психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах війни. Встановлено, що її правову основу становлять Конституція України, Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про соціальні послуги», Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні до 2030 року, Національна стратегія із створення безбар'єрного простору в Україні до 2030 року, державні стандарти соціальних послуг та нормативні документи Міністерства освіти і науки України. Важливе значення мають також міжнародні документи та рекомендації WHO, UNESCO, UNICEF, UNHCR та IASC, які визначають сучасні стандарти психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій і воєнних конфліктів [15; 20; 24; 35; 39; 42; 47].

Таким чином, теоретичний аналіз дозволив встановити, що психосоціальна підтримка є необхідною умовою забезпечення психологічного благополуччя, соціальної адаптації та успішного навчання здобувачів освіти в умовах воєнного часу. Отримані результати створюють теоретичне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження потреб здобувачів освіти у психосоціальній підтримці та розробки програми її вдосконалення, що буде представлено у другому розділі кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПОТРЕБ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ПСИХОСОЦІАЛЬНІЙ ПІДТРИМЦІ ТА РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

2.1 Організація та методика емпіричного дослідження

Важливим етапом вивчення проблеми психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу є проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей психоемоційного стану молоді, визначення рівня потреби у психосоціальній підтримці та з'ясування найбільш актуальних напрямів удосконалення системи допомоги в закладі вищої освіти. Проведення емпіричного дослідження дозволяє не лише перевірити положення, сформульовані у теоретичній частині роботи, а й отримати практичні дані, необхідні для розробки ефективної програми психосоціальної підтримки.

Актуальність проведення дослідження обумовлена тим, що воєнний стан суттєво впливає на психоемоційне благополуччя здобувачів освіти. Тривале перебування в умовах небезпеки, регулярні повітряні тривоги, інформаційне перевантаження, невизначеність майбутнього та інші стресогенні чинники створюють додаткові ризики для психічного здоров'я молоді [5, с. 84–96; 45; 50]. Водночас ефективність психосоціальної підтримки значною мірою залежить від врахування реальних потреб здобувачів освіти та особливостей їхнього життєвого досвіду.

Метою емпіричного дослідження було вивчення потреб здобувачів освіти у психосоціальній підтримці в умовах воєнного часу та визначення напрямів удосконалення системи підтримки в закладі вищої освіти.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

– охарактеризувати соціально-демографічний профіль респондентів;

– дослідити особливості впливу воєнного часу на психоемоційний стан здобувачів освіти;

– визначити основні труднощі та переживання, пов'язані з умовами війни;

– виявити потреби здобувачів освіти у психосоціальній підтримці;

– визначити найбільш актуальні напрями вдосконалення системи психосоціальної підтримки у закладі освіти.

Базою дослідження виступив Вінницький інститут Університету «Україна». У дослідженні взяли участь здобувачі освіти бакалаврського та магістерського рівнів спеціальностей 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота», 073 «Менеджмент» та 081 «Право».

Загальна кількість респондентів становила 50 осіб. Така вибірка дозволила отримати узагальнене уявлення про потреби студентської молоді в умовах воєнного часу та забезпечити достатню репрезентативність результатів дослідження. Для кращого розуміння характеристики вибірки дослідження дані наведено у таблиці 2.1 «Характеристика вибірки дослідження» (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки дослідження

Показник	**Кількість осіб**	**%**
Жінки	34	68,0
Чоловіки	16	32,0
Бакалаври	31	62,0
Магістри	19	38,0
Психологія	15	30,0
Соціальна робота	14	28,0
Менеджмент	11	22,0
Право	10	20,0
Усього	50	100,0

Джерело: складено автором.

Як свідчать дані таблиці 2.1, більшість учасників дослідження становили жінки (68 %), що є характерним для спеціальностей соціально-гуманітарного спрямування. У вибірці були представлені як бакалаври, так і магістри, що дозволило врахувати особливості різних категорій здобувачів освіти.

Для збору емпіричних даних було використано метод анкетування. Його застосування дозволило оперативно отримати інформацію щодо психоемоційного

стану респондентів, їхніх переживань та потреб у підтримці. Анкетування проводилося анонімно, що сприяло підвищенню щирості відповідей та достовірності результатів.

Анкета складалася з п’ятнадцяти запитань і включала п’ять змістових блоків. Структуру анкети дослідження представлено в таблиці 2.2 «Структура анкети дослідження» (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Структура анкети дослідження

Блок	**Зміст питань**
Загальні відомості	Стать, вік, спеціальність, рівень освіти
Досвід проживання в умовах війни	Вплив воєнних подій на повсякденн життя
Психоемоційний стан	Тривожність, стрес, емоційне виснаженн
Потреби у психосоціальній підтримці	Необхідні види допомоги та підтримки
Перспективи вдосконалення підтримк	Пропозиції щодо покращення робот закладу освіти

Джерело: розроблено автором.

Під час розробки анкети враховувалися сучасні підходи до психосоціальної підтримки молоді в умовах кризових ситуацій, рекомендації WHO, UNICEF та IASC щодо оцінювання психоемоційного благополуччя та потреб у підтримці [35; 42; 50].

Дослідження проводилося у декілька послідовних етапів: Теоретичний аналіз проблеми → Розробка програми та анкети дослідження → Проведення анкетування → Обробка та аналіз результатів → Інтерпретація отриманих даних → Розробка програми психосоціальної підтримки. Графічне зображення етапів проведення емпіричного дослідження зображено на рисунку 2.1 (рис. 2.1).

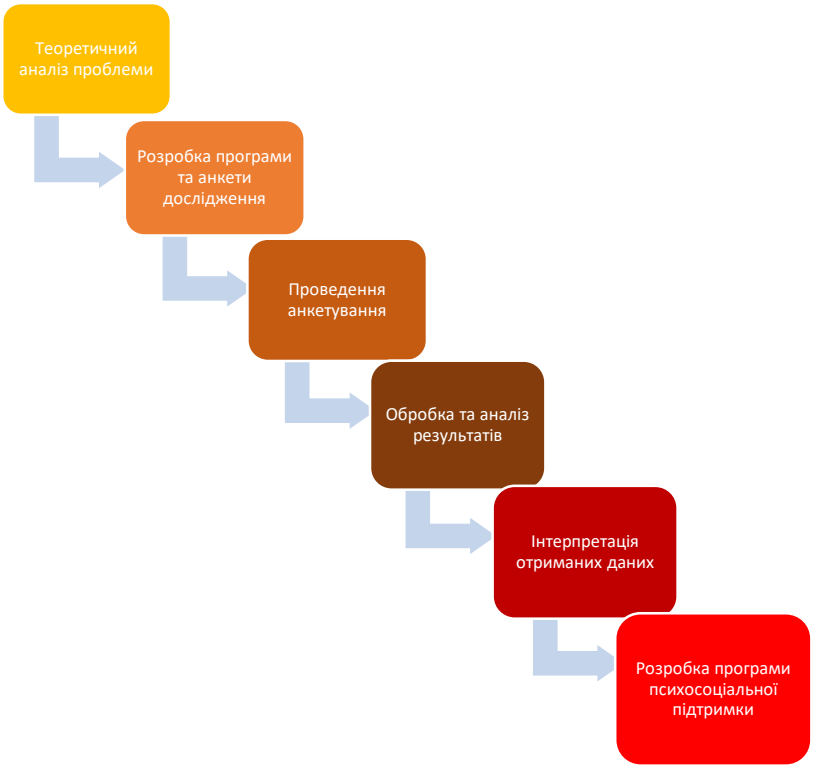


Рис. 2.1. Етапи проведення емпіричного дослідження

На першому етапі було здійснено аналіз наукової літератури та нормативно-правових документів, що стосуються психосоціальної підтримки молоді в умовах воєнного часу. Другий етап передбачав розробку програми дослідження та інструментарію збору даних. На третьому етапі було проведено анкетування здобувачів освіти. Наступним кроком стала статистична обробка та узагальнення отриманих результатів. Завершальний етап був пов'язаний із формуванням висновків та розробкою програми психосоціальної підтримки для здобувачів освіти.

У процесі дослідження використовувалися методи кількісного та якісного аналізу даних. Кількісний аналіз дозволив визначити частоту поширення окремих явищ і тенденцій, тоді як якісний аналіз забезпечив глибше розуміння потреб і переживань респондентів.

Особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів проведення дослідження. Участь респондентів була добровільною, а всі отримані дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді. Респондентам гарантувалися анонімність, конфіденційність та право відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження.

Таким чином, обрана організація та методика емпіричного дослідження забезпечили можливість отримання достовірної інформації про особливості психоемоційного стану здобувачів освіти в умовах воєнного часу та їхні потреби у психосоціальній підтримці. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу та розробки програми вдосконалення психосоціальної підтримки в умовах закладу вищої освіти.

2.2 Аналіз результатів дослідження потреб здобувачів освіти у психосоціальній підтримці

Одним із ключових завдань емпіричного дослідження було виявлення особливостей психоемоційного стану здобувачів освіти в умовах воєнного часу та визначення їхніх потреб у психосоціальній підтримці. Проведене анкетування дозволило отримати інформацію про переживання студентської молоді, труднощі, з якими вона стикається під час навчання в умовах війни, а також про найбільш актуальні напрями підтримки з боку закладу освіти.

Насамперед респондентам було запропоновано оцінити, наскільки воєнні події вплинули на їхнє повсякденне життя та навчання. Отримані результати свідчать, що для більшості здобувачів освіти війна стала чинником суттєвих змін у різних сферах життєдіяльності. Для систематизації результатів вивчення оцінки впливу воєнного часу на життя здобувачів освіти дані представлено у таблиці 2.3 «Оцінка впливу воєнного часу на життя здобувачів освіти» (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Оцінка впливу воєнного часу на життя здобувачів освіти

Варіант відповіді	**Кількість осіб**	**%**
Дуже сильний вплив	22	44,0
Значний вплив	18	36,0
Помірний вплив	8	16,0
Незначний вплив	2	4,0
Усього	50	100,0

Джерело: складено автором за результатами дослідження.

Як свідчать дані таблиці 2.3, 80 % респондентів зазначили, що війна здійснила дуже сильний або значний вплив на їхнє життя. Це підтверджує висновки теоретичного аналізу щодо високого рівня психологічного навантаження, яке переживає студентська молодь в умовах воєнного стану [45; 50].

Наступний блок дослідження був присвячений вивченню психоемоційного стану здобувачів освіти. Респондентам було запропоновано визначити, які психологічні переживання вони відчувають найчастіше в умовах війни. Основні психоемоційні переживання здобувачів освіти встановлені такі: тривожність, емоційна втома, страх за майбутнє, психоемоційне напруження, порушення сну, відчуття самотності. Графічно результати представлені на рисунку 2.2. «Основні психоемоційні переживання здобувачів освіти» (рис. 2.2).

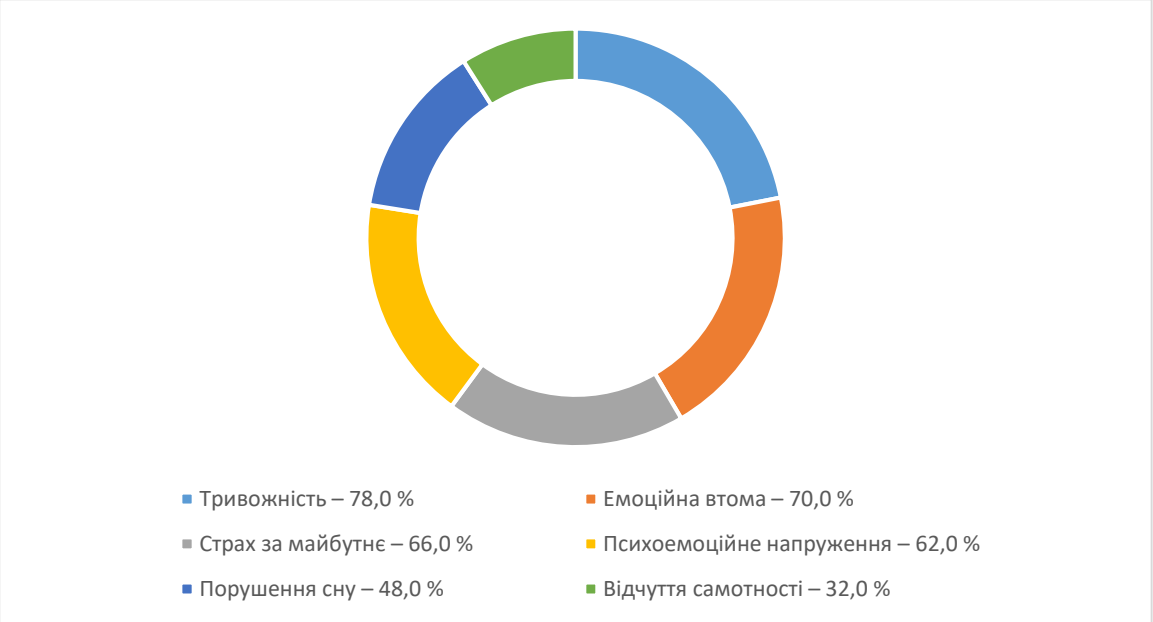


Рис. 2.2. Основні психоемоційні переживання здобувачів освіти

Аналіз результатів показав, що найбільш поширеним переживанням серед здобувачів освіти є тривожність, яку відзначили 78 % опитаних. Друге місце посідає емоційна втома (70 %), а третє – страх за майбутнє (66 %). Отримані результати свідчать про значний вплив воєнних подій на психоемоційне благополуччя студентської молоді та підтверджують необхідність посилення системи психосоціальної підтримки в закладах освіти.

Важливим завданням дослідження було визначення основних труднощів, які переживають здобувачі освіти в умовах війни. Для узагальнення результатів сформовано таблицю 2.4 «Основні труднощі здобувачів освіти в умовах воєнного часу» (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Основні труднощі здобувачів освіти в умовах воєнного часу

Варіант відповіді*	**Кількість осіб**	**%**
Постійне емоційне напруження	36	72,0
Неможливість планувати майбутнє	31	62,0
Зниження мотивації до навчання	24	48,0
Погіршення концентрації уваги	28	56,0
Обмеження соціального спілкування	18	36,0
Відсутність відчуття безпеки	34	68,0

*Примітка: респонденти могли обирати декілька варіантів відповідей.

Джерело: складено автором.

Результати таблиці 2.4 демонструють, що найбільш актуальними труднощами є постійне емоційне напруження (72 %), відсутність відчуття безпеки (68 %) та неможливість планувати власне майбутнє (62 %). Такі результати підтверджують, що воєнний стан впливає не лише на психологічний комфорт молоді, а й на її освітню мотивацію, професійне самовизначення та життєві перспективи.

Особливої уваги заслуговує високий показник постійного емоційного напруження. Фактично майже три чверті опитаних зазначили, що перебувають у стані тривалого психологічного навантаження. Це свідчить про те, що для значної частини здобувачів освіти стресові фактори війни стали складовою повсякденного життя. Постійні повітряні тривоги, новини про бойові дії, переживання за рідних та близьких, невизначеність щодо майбутнього формують стан хронічного стресу, який негативно впливає на емоційне благополуччя особистості. Тривале перебування в такому стані може призводити до емоційного виснаження, зниження

працездатності, погіршення пам’яті та концентрації уваги, що безпосередньо відображається на навчальній діяльності здобувачів освіти [2, с. 114–118; 50].

Не менш показовим є те, що 68 % респондентів відзначили відсутність відчуття безпеки. Даний показник демонструє, що навіть відносно стабільне функціонування закладів освіти не усуває відчуття загрози, яке супроводжує молодь під час війни. Відсутність базового відчуття безпеки є одним із найважливіших факторів ризику для психічного здоров’я, оскільки саме безпека становить основу нормального психологічного функціонування людини. За таких умов значна частина внутрішніх ресурсів особистості витрачається не на навчання чи самореалізацію, а на подолання тривоги та адаптацію до потенційних загроз [15; 35; 47].

Важливим результатом дослідження є також високий показник неможливості планувати майбутнє, який відзначили 62 % опитаних. Для молодих людей період навчання традиційно пов’язаний із професійним самовизначенням, побудовою життєвих планів та формуванням кар’єрних перспектив. Проте в умовах війни значна частина здобувачів освіти не може впевнено прогнозувати власне майбутнє через нестабільність соціально-економічної ситуації, невизначеність щодо подальшого розвитку країни та особистих життєвих обставин. Така ситуація може призводити до зниження навчальної мотивації, втрати віри у власні можливості та формування песимістичних очікувань щодо майбутнього [18, с. 7–12; 32].

Показовими є також результати щодо погіршення концентрації уваги (56 %) та зниження мотивації до навчання (48 %). Майже кожен другий респондент визнає, що війна негативно впливає на його навчальну активність. Це підтверджує взаємозв’язок між психоемоційним станом та освітньою діяльністю. Високий рівень тривожності й емоційного напруження суттєво ускладнює процес засвоєння навчального матеріалу, знижує здатність до тривалої концентрації та негативно позначається на академічній успішності [19; 40; 49].

Окремої уваги потребує показник обмеження соціального спілкування (36 %). Хоча він є нижчим порівняно з іншими труднощами, його значення залишається суттєвим. Соціальні контакти виступають одним із найважливіших ресурсів підтримки в кризових ситуаціях. Скорочення міжособистісної взаємодії

може посилювати відчуття самотності, соціальної ізоляції та психологічної вразливості. Саме тому під час організації психосоціальної підтримки важливо не лише забезпечувати індивідуальну допомогу, а й створювати можливості для групової взаємодії, взаємопідтримки та активної участі молоді у житті освітньої спільноти [1, с. 145–158; 30, с. 112–120].

Отримані результати дають підстави стверджувати, що труднощі, які переживають здобувачі освіти в умовах воєнного часу, мають комплексний характер і охоплюють емоційну, когнітивну, мотиваційну та соціальну сфери особистості. Саме тому система психосоціальної підтримки має бути комплексною та поєднувати психологічну допомогу, соціальний супровід, інформаційну підтримку, заходи зі зміцнення резильєнтності та створення безпечного освітнього середовища. Виявлені проблеми безпосередньо враховувалися під час розробки програми психосоціальної підтримки здобувачів освіти, яка буде представлена у підрозділі 2.3.

Отримані результати свідчать, що негативні наслідки війни для здобувачів освіти проявляються не лише на рівні окремих емоційних переживань, а й формують об’єктивну потребу у системній психосоціальній підтримці. Високі показники емоційного напруження, відсутності відчуття безпеки, труднощів планування майбутнього та зниження навчальної мотивації актуалізують необхідність створення в закладах освіти комплексних механізмів допомоги, спрямованих на підтримку психічного здоров’я та соціального благополуччя молоді.

Для визначення найбільш затребуваних форм допомоги в межах дослідження було проаналізовано потреби здобувачів освіти у психосоціальній підтримці. Для узагальнення результатів сформовано рисунок 2.3 «Потреби здобувачів освіти у психосоціальній підтримці таблицю» (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Потреби здобувачів освіти у психосоціальній підтримці

Отримані результати свідчать про високий рівень потреби здобувачів освіти в психологічній та соціальній підтримці. Найбільш затребуваними виявилися психологічні консультації та заходи, спрямовані на розвиток навичок подолання стресу. Це підтверджує необхідність системної роботи із формування психологічної стійкості молоді в умовах воєнного часу.

Окремий блок анкети був присвячений оцінці діяльності закладу освіти щодо забезпечення психосоціальної підтримки. Більшість респондентів позитивно оцінює існуючу систему підтримки, однак зазначає потребу в її подальшому вдосконаленні. Зокрема, студенти наголошували на необхідності регулярних зустрічей із психологом, проведення тренінгів із розвитку стресостійкості, створення груп взаємодопомоги та розширення інформаційно-просвітницької роботи щодо збереження психічного здоров'я.

Аналіз відкритих відповідей респондентів дозволив виокремити декілька ключових напрямів удосконалення психосоціальної підтримки. По-перше, здобувачі освіти потребують більш доступної психологічної допомоги та можливості отримувати індивідуальні консультації. По-друге, важливим є створення безпечного освітнього середовища, де студенти можуть відкрито обговорювати власні переживання та отримувати підтримку. По-третє, актуальним

є проведення профілактичних заходів, спрямованих на розвиток навичок самодопомоги, управління стресом та формування життєстійкості.

Отримані результати узгоджуються з висновками сучасних досліджень щодо психічного здоров'я молоді в умовах війни [32; 43; 45; 50] та підтверджують, що психосоціальна підтримка має стати одним із пріоритетних напрямів діяльності закладів освіти.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать про значний вплив воєнного часу на психоемоційний стан здобувачів освіти та високий рівень їхньої потреби у психосоціальній підтримці. Виявлені проблеми та потреби стали підґрунтям для розробки програми психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу, зміст якої буде представлено в наступному підрозділі.

2.3 Обґрунтування змісту та розробка програми психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність значної потреби здобувачів освіти у психосоціальній підтримці в умовах воєнного часу. Аналіз отриманих даних показав, що більшість респондентів відчувають тривожність, емоційне виснаження, страх за майбутнє, труднощі концентрації уваги та потребують додаткової психологічної і соціальної підтримки. Водночас значна частина здобувачів освіти висловила зацікавленість у проведенні психологічних консультацій, тренінгів зі стресостійкості, груп взаємопідтримки та інших заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я.

Отримані результати підтверджують висновки науковців щодо необхідності впровадження комплексних програм психосоціальної підтримки в закладах освіти [6, с. 112-124; 23, с. 54-58; 50]. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах тривалого воєнного конфлікту, коли вплив стресогенних факторів має системний характер і може негативно позначатися на психоемоційному стані, навчальній діяльності та соціальному благополуччі молоді.

З огляду на результати теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження було розроблено програму психосоціальної підтримки здобувачів освіти «Разом до стійкості», яка може бути впроваджена у діяльність Вінницького інституту Університету «Україна».

Метою програми є створення умов для збереження психічного здоров'я, підвищення рівня психологічного благополуччя, розвитку життєстійкості та забезпечення соціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання програми:

– сприяти зниженню рівня тривожності та психоемоційного напруження;

– формувати навички саморегуляції та подолання стресу;

– розвивати резильєнтність та адаптаційні ресурси особистості;

– забезпечити доступ до психологічної та соціальної підтримки;

– сприяти розвитку взаємопідтримки серед здобувачів освіти;

– підвищувати рівень обізнаності щодо питань психічного здоров'я;

– створювати безпечне та підтримувальне освітнє середовище.

Цільовою групою програми є здобувачі освіти бакалаврського та магістерського рівнів Вінницького інституту Університету «Україна», які навчаються в умовах воєнного часу та потребують психосоціальної підтримки.

Концептуально програма базується на принципах гуманізму, добровільності, конфіденційності, доступності, індивідуального підходу, комплексності та орієнтації на сильні сторони особистості [1, с. 84–92; 30, с. 118–124]. Вибір саме цих принципів обумовлений специфікою психосоціальної підтримки в умовах воєнного часу, коли здобувачі освіти потребують не лише допомоги у подоланні негативних наслідків стресу, а й створення безпечного середовища для особистісного розвитку та відновлення внутрішніх ресурсів.

Принцип гуманізму передбачає визнання цінності кожної людини, повагу до її гідності, прав та свобод незалежно від життєвих обставин. У межах програми цей принцип реалізується через доброзичливе ставлення до здобувачів освіти, врахування їхніх потреб, переживань та індивідуального досвіду проживання воєнного часу. Особлива увага приділяється створенню атмосфери підтримки, довіри та психологічної безпеки.

Принцип добровільності означає, що участь у заходах програми здійснюється виключно за бажанням здобувачів освіти. Враховуючи особливості психоемоційного реагування на кризові події, важливо забезпечити право кожного самостійно визначати ступінь своєї залученості до заходів психосоціальної підтримки. Добровільність сприяє формуванню довіри до фахівців та підвищує ефективність допомоги.

Принцип конфіденційності передбачає нерозголошення особистої інформації, отриманої під час консультування чи інших форм взаємодії. Для здобувачів освіти особливо важливо мати впевненість у тому, що їхні переживання, проблеми та особисті історії не стануть предметом стороннього обговорення. Дотримання конфіденційності є однією з основних умов формування довірливих відносин між учасниками програми та фахівцями, які надають підтримку.

Принцип доступності означає забезпечення рівних можливостей для отримання психосоціальної допомоги всіма здобувачами освіти незалежно від їхнього місця проживання, матеріального становища, стану здоров’я чи інших обставин. В умовах воєнного часу особливого значення набуває поєднання очних та дистанційних форм роботи, що дозволяє забезпечити доступ до підтримки навіть під час повітряних тривог, переміщення або інших обмежень.

Принцип індивідуального підходу ґрунтується на визнанні того, що кожна людина по-різному переживає кризові події та має власний життєвий досвід. Тому заходи програми передбачають урахування вікових, особистісних, соціальних та освітніх особливостей здобувачів освіти. Це дозволяє підвищити ефективність допомоги та зробити її максимально наближеною до реальних потреб учасників.

Принцип комплексності передбачає поєднання різних форм і методів роботи, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя, соціальної адаптації та особистісного розвитку здобувачів освіти. Реалізація програми не обмежується лише психологічним консультуванням, а охоплює інформаційно-просвітницькі заходи, тренінгову роботу, соціальний супровід, групи взаємопідтримки та розвиток ресурсів особистості.

Важливим методологічним підґрунтям програми є принцип орієнтації на сильні сторони особистості. Сучасна соціальна робота дедалі більше відходить від

виключно проблемно-орієнтованого підходу та зосереджується на виявленні ресурсів людини, її потенціалу та можливостей для саморозвитку. У зв’язку з цим особлива увага приділяється не лише труднощам, які переживають здобувачі освіти, а й їхнім сильним сторонам, здатності до адаптації, соціальної активності та самодопомоги.

Особливе місце у програмі займає ресурсний підхід, який сьогодні вважається одним із найбільш ефективних у сфері психосоціальної підтримки. Його сутність полягає у розвитку внутрішніх можливостей людини, зміцненні її життєстійкості та формуванні здатності ефективно долати складні життєві обставини. У межах даного підходу здобувач освіти розглядається не лише як отримувач допомоги, а як активний учасник процесу власного відновлення та розвитку. Саме тому значна частина заходів програми спрямована на розвиток навичок саморегуляції, конструктивного подолання стресу, позитивного мислення, ефективної комунікації та резильєнтності.

Результати проведеного дослідження показали, що здобувачі освіти найбільше потребують психологічних консультацій, тренінгів зі стресостійкості, груп взаємопідтримки та інформаційної допомоги щодо збереження психічного здоров’я. Враховуючи виявлені потреби, структура програми була побудована таким чином, щоб забезпечити комплексний вплив на різні аспекти психосоціального благополуччя молоді.

Для систематизації основних напрямів програми психосоціальної підтримки «Разом до стійкості» доцільно представити їх у таблиці 2.5 «Основні напрями програми психосоціальної підтримки «Разом до стійкості» (табл. 2.5).

Кожен із запропонованих напрямів має власну мету та змістове наповнення, проте всі вони є взаємопов’язаними і взаємодоповнюють один одного. Їх комплексна реалізація дозволяє забезпечити не лише подолання негативних наслідків стресових подій, а й створити умови для розвитку психологічної стійкості, соціальної активності та успішної адаптації здобувачів освіти до умов воєнного часу.

Таблиця 2.5

Основні напрями програми психосоціальної підтримки «Разом до стійкості»

Напрям	Зміст роботи
Інформаційно-просвітницький	Інформування про психічне здоров’я, стрес, способи самодопомоги
Психологічний	Консультування, тренінги, кризова підтримка
Соціально-підтримувальний	Групи взаємодопомоги, соціальна взаємодія, студентські ініціативи
Ресурсно-розвивальний	Формування резильєнтності, розвиток життєстійкості та навичок саморегуляції

Джерело: розроблено автором.

Інформаційно-просвітницький напрям передбачає проведення лекцій, вебінарів, тематичних зустрічей та інформаційних кампаній, присвячених питанням психічного здоров’я. Важливим завданням цього напряму є формування культури турботи про власне психологічне благополуччя та підвищення обізнаності молоді щодо доступних ресурсів підтримки.

Психологічний напрям включає індивідуальні консультації, групові заняття, психологічні тренінги та кризове консультування. Основна увага приділяється розвитку навичок подолання стресу, емоційної саморегуляції, профілактиці емоційного вигорання та підтримці психічного здоров’я здобувачів освіти [24; 50].

Соціально-підтримувальний напрям спрямований на зміцнення соціальних зв’язків та розвиток взаємодопомоги у студентському середовищі. У межах цього напряму передбачається проведення зустрічей груп взаємопідтримки, волонтерських заходів, студентських ініціатив та інших форм спільної діяльності, які сприяють подоланню соціальної ізоляції та формуванню почуття приналежності до освітньої спільноти.

Ресурсно-розвивальний напрям орієнтований на розвиток резильєнтності, життєстійкості та особистісних ресурсів здобувачів освіти. Він передбачає проведення тренінгів із розвитку навичок самодопомоги, позитивного мислення, ефективної комунікації, управління емоціями та планування особистого розвитку.

Для забезпечення ефективної реалізації програми було розроблено план заходів, який охоплює основні напрями психосоціальної підтримки та передбачає системну роботу протягом навчального семестру.

План реалізації програми психосоціальної підтримки «Разом до стійкості» представлено в однойменній таблиці 2.6 «План реалізації програми психосоціальної підтримки «Разом до стійкості» (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

План реалізації програми психосоціальної підтримки «Разом до стійкості»

Захід	**Термін реалізації**	**Відповідальні**
Анкетування потреб здобувачів освіти	Вересень	Соціальний працівник, психолог
Лекція «Психічне здоров'я в умовах війни»	Вересень	Психолог
Тренінг «Управління стресом та тривожністю»	Жовтень	Психолог
Група взаємопідтримки «Разом сильніші»	Щомісяця	Соціальний працівник
Психологічні консультації	Протягом семестру	Психолог
Вебінар «Резильєнтність як ресурс особистості»	Листопад	Психолог
Тренінг «Емоційна саморегуляція»	Листопад	Психолог
Інформаційна кампанія до Всесвітнього дня психічного здоров'я	Жовтень	Студентське самоврядування
Підсумкове оцінювання результатів програми	Грудень	Робоча група

Джерело: складено автором.

Запропонована програма має практичне значення для діяльності закладу освіти, оскільки дозволяє систематизувати заходи психосоціальної підтримки та забезпечити комплексний підхід до роботи зі здобувачами освіти в умовах воєнного часу. Її реалізація сприятиме зниженню рівня тривожності, підвищенню психологічної стійкості, розвитку навичок подолання стресу та зміцненню соціальної згуртованості студентської молоді.

Очікуваними результатами впровадження програми є покращення психоемоційного стану здобувачів освіти, підвищення рівня їхньої обізнаності

щодо питань психічного здоров’я, зростання рівня резильєнтності та розширення можливостей отримання психологічної і соціальної допомоги. Важливим результатом також стане формування підтримувального освітнього середовища, яке сприятиме успішному навчанню та особистісному розвитку молоді навіть в умовах тривалих суспільних викликів.

Таким чином, розроблена програма психосоціальної підтримки «Разом до стійкості» враховує результати проведеного дослідження, відповідає сучасним підходам соціальної роботи та може бути використана як практичний інструмент удосконалення системи підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу.

Висновки до 2-го розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження потреб здобувачів освіти у психосоціальній підтримці в умовах воєнного часу та розроблено програму її вдосконалення для впровадження в діяльність закладу вищої освіти.

На першому етапі було визначено організацію та методику емпіричного дослідження. Базою дослідження виступив Вінницький інститут Університету «Україна». У дослідженні взяли участь 50 здобувачів освіти бакалаврського та магістерського рівнів спеціальностей 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота», 073 «Менеджмент» та 081 «Право». Для збору емпіричних даних було використано метод анкетування, який дозволив отримати інформацію про особливості психоемоційного стану респондентів, труднощі, пов’язані з проживанням в умовах війни, а також їхні потреби у різних формах психосоціальної підтримки.

Результати дослідження засвідчили, що воєнний час суттєво впливає на психоемоційний стан здобувачів освіти. Встановлено, що більшість респондентів оцінюють вплив війни на власне життя як дуже сильний або значний. Найбільш поширеними психоемоційними переживаннями виявилися тривожність, емоційна втома, страх за майбутнє та психоемоційне напруження.

Значна частина опитаних також відзначила порушення сну, труднощі концентрації уваги та зниження навчальної мотивації.

Аналіз результатів дослідження дозволив виявити основні труднощі, з якими стикаються здобувачі освіти в умовах воєнного часу. Найбільш актуальними проблемами є постійне емоційне напруження, відсутність відчуття безпеки, неможливість планувати власне майбутнє, погіршення концентрації уваги та обмеження соціального спілкування. Отримані результати підтвердили, що наслідки війни охоплюють не лише емоційну сферу особистості, а й впливають на навчальну діяльність, соціальну активність та професійне самовизначення молоді.

Встановлено високий рівень потреби здобувачів освіти у психосоціальній підтримці. Найбільш затребуваними формами допомоги виявилися психологічні консультації, тренінги зі стресостійкості, індивідуальна психологічна допомога, групи взаємопідтримки та інформаційно-просвітницькі заходи щодо збереження психічного здоров’я. Отримані результати свідчать про необхідність розвитку системної роботи із забезпечення психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного часу.

На основі результатів теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження було обґрунтовано зміст і розроблено програму психосоціальної підтримки «Разом до стійкості». Програма спрямована на збереження психічного здоров’я, розвиток резильєнтності, підвищення рівня психологічного благополуччя та зміцнення соціальної підтримки здобувачів освіти. Концептуальними засадами програми визначено принципи гуманізму, добровільності, конфіденційності, доступності, комплексності, індивідуального підходу та орієнтації на сильні сторони особистості.

У структурі програми виділено чотири взаємопов’язані напрями діяльності: інформаційно-просвітницький, психологічний, соціально-підтримувальний та ресурсно-розвивальний. Для забезпечення практичної реалізації програми було розроблено план заходів, який передбачає проведення психологічних консультацій, тренінгів зі стресостійкості, занять із розвитку

резильєнтності, груп взаємопідтримки, інформаційних кампаній та інших форм роботи зі здобувачами освіти.

Очікується, що впровадження програми сприятиме зниженню рівня тривожності та емоційного напруження серед студентської молоді, підвищенню рівня психологічної стійкості, покращенню навичок подолання стресових ситуацій, зміцненню соціальних зв’язків та формуванню підтримувального освітнього середовища. Важливим результатом також стане підвищення доступності психологічної та соціальної допомоги для здобувачів освіти.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили актуальність проблеми психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу та засвідчили необхідність удосконалення існуючої системи підтримки в закладах вищої освіти. Розроблена програма «Разом до стійкості» може бути використана як практичний інструмент організації психосоціальної підтримки студентської молоді та створення умов для збереження її психічного здоров’я, соціального благополуччя та успішного навчання в умовах воєнного часу.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного та емпіричного дослідження проблеми психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу досягнуто мету кваліфікаційної роботи та сформульовано такі висновки.

Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння сутності психосоціальної підтримки в системі соціальної роботи. Встановлено, що психосоціальна підтримка є комплексною системою заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я, емоційного благополуччя та соціального функціонування особистості. З'ясовано, що її зміст поєднує психологічні та соціальні механізми допомоги і реалізується через інформаційну, емоційну, психологічну, соціальну, освітню та ресурсну підтримку. Визначено, що найбільш ефективним у роботі зі здобувачами освіти в умовах війни є комплексно-ресурсний підхід, який передбачає не лише подолання негативних наслідків кризових подій, а й розвиток внутрішніх ресурсів особистості, її життєстійкості та адаптаційного потенціалу [6, с. 84–92; 30, с. 118–124; 35].

Досліджено вплив воєнного часу на психоемоційний стан здобувачів освіти. Встановлено, що основними стресогенними чинниками виступають загроза життю та безпеці, повітряні тривоги, інформаційне перевантаження, вимушені зміни способу життя, невизначеність майбутнього та порушення звичного освітнього процесу. З'ясовано, що найбільш поширеними психоемоційними наслідками війни є тривожність, емоційне виснаження, страх за майбутнє, порушення сну, труднощі концентрації уваги та соціальна ізоляція. Водночас встановлено, що за наявності належної підтримки у молоді можуть розвиватися резильєнтність, життєстійкість та здатність до ефективної адаптації до складних життєвих обставин [2, с. 112–120; 45; 50].

Проаналізовано нормативно-правові засади організації психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах війни. Встановлено, що правову основу такої діяльності становлять Конституція України, Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про соціальні послуги», Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні до 2030 року, Національна стратегія із створення

безбар’єрного простору в Україні до 2030 року, державні стандарти соціальних послуг, нормативні документи Міністерства освіти і науки України, а також міжнародні документи WHO, UNESCO, UNICEF, UNHCR та IASC. З’ясовано, що чинна нормативно-правова база створює необхідні передумови для організації системної психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу [14; 15; 20; 24; 25; 26; 28].

Проведено емпіричне дослідження потреб здобувачів освіти у психосоціальній підтримці. Базою дослідження виступив Вінницький інститут Університету «Україна», а вибірку склали 50 здобувачів освіти бакалаврського та магістерського рівнів. Результати дослідження засвідчили, що переважна більшість респондентів оцінює вплив війни на власне життя як значний або дуже сильний. Найбільш поширеними переживаннями виявилися тривожність, емоційна втома, страх за майбутнє та психоемоційне напруження.

Виявлено основні труднощі, з якими стикаються здобувачі освіти в умовах воєнного часу. Найбільш актуальними проблемами є постійне емоційне напруження, відсутність відчуття безпеки, неможливість планування майбутнього, зниження навчальної мотивації та труднощі концентрації уваги. Отримані результати підтвердили, що наслідки війни негативно впливають не лише на психологічне благополуччя молоді, а й на її освітню діяльність, соціальну активність та професійне самовизначення.

Досліджено потреби здобувачів освіти у психосоціальній підтримці. Встановлено, що найбільшим попитом користуються психологічні консультації, тренінги зі стресостійкості, індивідуальна психологічна допомога, групи взаємопідтримки та інформаційно-просвітницькі заходи щодо збереження психічного здоров’я. Отримані результати свідчать про необхідність розширення системи психологічної та соціальної підтримки студентської молоді у закладах освіти.

Обґрунтовано зміст та розроблено програму психосоціальної підтримки «Разом до стійкості», спрямовану на збереження психічного здоров’я, розвиток резильєнтності, підвищення рівня психологічного благополуччя та зміцнення соціальної підтримки здобувачів освіти. Програма побудована на принципах

гуманізму, добровільності, конфіденційності, доступності, комплексності, індивідуального підходу та орієнтації на сильні сторони особистості. У структурі програми виокремлено чотири взаємопов’язані напрями діяльності: інформаційно-просвітницький, психологічний, соціально-підтримувальний та ресурсно-розвивальний.

Розроблено план реалізації програми, який включає систему практичних заходів щодо підтримки психічного здоров’я та соціального благополуччя здобувачів освіти. Очікується, що впровадження програми сприятиме зниженню рівня тривожності та емоційного напруження, розвитку навичок подолання стресу, підвищенню рівня резильєнтності, зміцненню соціальних зв’язків та формуванню безпечного й підтримувального освітнього середовища.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили актуальність проблеми психосоціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу та необхідність її подальшого розвитку в закладах вищої освіти. Встановлено, що сучасна студентська молодь потребує не лише психологічної допомоги у подоланні наслідків стресових подій, а й комплексної системи соціальної підтримки, яка сприятиме збереженню психічного здоров’я, розвитку життєстійкості та забезпеченню успішного навчання в умовах війни. Розроблена програма «Разом до стійкості» може бути використана у практичній діяльності закладів вищої освіти як інструмент удосконалення системи психосоціальної підтримки здобувачів освіти та створення умов для їхнього повноцінного особистісного і професійного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Особливості соціальної підтримки внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. Соціальна робота та соціальна освіта. 2023. № 2 (11). С. 15–24.
2. Безпалько О. В. Соціальна робота в громаді : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 408 с.
3. Бех І. Д. Особистість у кризових умовах розвитку. Київ : Либідь, 2022. 312 с.
4. Бондаренко Л. О. Психологічна стійкість студентської молоді в умовах війни. Психологія і особистість. 2024. № 1. С. 112–120.
5. ВООЗ. Психічне здоров’я та психосоціальна підтримка в надзвичайних ситуаціях. Женева : WHO, 2023.
6. Давиденко В. В. Форми європейського соціального діалогу. Часопис Київського університету права. 2021. № 4. С. 207–211.
7. Давиденко Г. В. Діагностика булінгу (цькування) викладачів закладів фахової передвищої освіти з боку здобувачів та батьків: результати емпіричного дослідження. Подільський науковий вісник. 2025. № 35–36. С. 82–89.
8. Давиденко Г. В. Соціальна робота у період кризових змін: сучасні візії : колективна монографія / за наук. ред. Ю. В. Пелеха. Рівне : Волинські обереги, 2024. 308 с.
9. Давиденко Г. В. Цифрова інклюзія та доступність: соціальна діджиталізація : монографія. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2023. 240 с.
10. Давиденко Г. В., Романьский Р. Толерантність як основа позитивного ставлення до людей з інвалідністю в сучасному суспільстві. Подільський науковий вісник. 2025. № 34. С. 58–64.
11. Державний стандарт соціальної послуги консультування : наказ Міністерства соціальної політики України від 02.07.2015 № 678.
12. Державний стандарт соціальної послуги соціальної адаптації : наказ Міністерства соціальної політики України від 18.05.2015 № 514.

13. Європейська комісія. Supporting Mental Health in Education. Brussels : European Commission, 2024.
14. Караман О. Л. Теорія і практика соціальної роботи : навчальний посібник. Київ : Слово, 2022. 312 с.
15. Капська А. Й. Соціальна робота : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 352 с.
16. Конституція України : Закон України від 28.06.1996 № 254к/96-ВР.
17. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні до 2030 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 27.12.2017 № 1018-р.
18. Коваленко І. В. Соціальна підтримка здобувачів освіти в кризових ситуаціях. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2023. № 3. С. 41–49.
19. Кремень В. Г. Освіта і суспільство знань : монографія. Київ : Грамота, 2022. 344 с.
20. Луговий В. І. Розвиток вищої освіти України в умовах сучасних викликів. Вища освіта України. 2023. № 2. С. 5–15.
21. Міністерство освіти і науки України. Освіта України в умовах воєнного стану : аналітична доповідь. Київ, 2024.
22. Національна стратегія із створення безбар'єрного простору в Україні до 2030 року. Київ, 2021.
23. Ничкало Н. Г. Освіта дорослих у контексті навчання впродовж життя. Київ : Педагогічна думка, 2021. 312 с.
24. Організація Об'єднаних Націй. Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development. New York : United Nations, 2020.
25. Петровська І. Р. Організація психосоціальної допомоги молоді в умовах воєнного стану. Соціальна робота та соціальна освіта. 2024. № 1. С. 52–60.
26. Положення про психологічну службу у системі освіти України : наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 № 509.
27. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII.
28. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII.
29. Про охорону дитинства : Закон України від 26.04.2001 № 2402-III.
30. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII.

31. Савіцька О. П. Соціально-психологічна адаптація студентської молоді в умовах суспільних криз. Молодий вчений. 2023. № 11. С. 96–102.
32. Семигіна Т. В. Сучасна соціальна робота. Київ : Академвидав, 2023. 368 с.
33. Трубавіна І. М. Соціальна педагогіка : навчальний посібник. Харків : Основа, 2021. 296 с.
34. Український інститут соціальних досліджень ім. О. Яременка. Молодь України в умовах війни: соціологічний вимір. Київ, 2024.
35. Ярошенко Г. М. Психосоціальна підтримка молоді в умовах воєнного часу. Соціальна робота та соціальна освіта. 2024. № 2. С. 74–82.
36. Davydenko H., Ilinich S., Omelchenko O. Psychologische Hilfe für Familien von Kriegsflüchtlingen aus der Ukraine. Vinnytsia, 2022.
37. Davydenko H., Naichuk V. Woman in Wartime: Volunteer, Leader. Vinnytsia, 2022.
38. IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva : IASC, 2021.
39. OECD. Education at a Glance 2025. Paris : OECD Publishing, 2025.
40. OECD. Supporting Lifelong Learning and Adult Skills Development. Paris : OECD Publishing, 2023.
41. Save the Children. Psychosocial Support for Children and Youth in Crisis Situations. London, 2023.
42. UNESCO. Education in Emergencies. Paris : UNESCO, 2023.
43. UNESCO. Global Education Monitoring Report 2024. Paris : UNESCO, 2024.
44. UNESCO. Reimagining Our Futures Together: A New Social Contract for Education. Paris : UNESCO, 2021.
45. UNICEF. Mental Health and Psychosocial Support for Children and Adolescents. New York : UNICEF, 2023.
46. UNICEF Ukraine. Психічне здоров’я дітей та молоді в умовах війни. Київ, 2024.
47. UNHCR. Mental Health and Psychosocial Support for Displaced Populations. Geneva, 2023.

48. World Bank. Education and Resilience in Times of Crisis. Washington, DC, 2024.
49. World Bank. Supporting Students During Conflict and Recovery. Washington, DC, 2023.
50. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies. Geneva : WHO, 2023.
51. World Health Organization. Mental Health and Well-Being at Work. Geneva : WHO, 2022.
52. World Health Organization. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva : WHO, 2022.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА
«ПОТРЕБИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ПСИХОСОЦІАЛЬНІЙ ПІДТРИМЦІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ»

Шановний(а) учаснику(це)!

Просимо Вас взяти участь в опитуванні, метою якого є вивчення потреб здобувачів освіти у психосоціальній підтримці в умовах воєнного часу.

Анкетування є анонімним. Усі отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Блок 1. Загальні відомості

1. Ваша стать:
   □ Жіноча
   □ Чоловіча
2. Ваш вік:
   □ до 20 років
   □ 21–25 років
   □ 26–35 років
   □ понад 35 років
3. Ваша спеціальність:
   □ Психологія
   □ Соціальна робота
   □ Менеджмент
   □ Право
   □ Інше _____
4. Рівень освіти:
   □ Бакалавр
   □ Магістр

Блок 2. Вплив воєнного часу на Ваше життя

5. Наскільки війна вплинула на Ваше повсякденне життя?
   □ Дуже сильно
   □ Значно
   □ Помірно
   □ Незначно
   □ Не вплинула
6. Чи відчуваєте Ви тривогу у зв’язку з воєнними подіями?
   □ Постійно
   □ Часто
   □ Іноді
   □ Рідко
   □ Ніколи
7. Які труднощі Ви переживаєте найчастіше? (можна обрати декілька варіантів)
   □ Емоційне напруження
   □ Страх за майбутнє
   □ Відсутність відчуття безпеки
   □ Порушення сну
   □ Погіршення концентрації уваги
   □ Зниження мотивації до навчання
   □ Самотність
   □ Інше _____

Блок 3. Психоемоційний стан

8. Як би Ви оцінили свій психоемоційний стан?
   □ Дуже добрий
   □ Добрий
   □ Задовільний
   □ Незадовільний
   □ Дуже поганий
9. Чи відчуваєте Ви емоційну втому?
   □ Постійно
   □ Часто
   □ Іноді
   □ Рідко
   □ Ніколи
10. Чи потребуєте Ви психологічної підтримки?
    □ Так
    □ Скоріше так
    □ Важко відповісти
    □ Скоріше ні
    □ Ні

Блок 4. Потреби у психосоціальній підтримці

11. Які форми підтримки є для Вас найбільш актуальними? (можна обрати декілька варіантів)
    □ Індивідуальні психологічні консультації
    □ Тренінги зі стресостійкості
    □ Групи взаємопідтримки
    □ Консультації соціального працівника
    □ Інформаційні заходи щодо психічного здоров'я
    □ Онлайн-підтримка
    □ Інше _____
12. До кого Ви найчастіше звертаєтесь за підтримкою?
    □ Родина
    □ Друзі
    □ Викладачі
    □ Психолог
    □ Соціальний працівник
    □ Ні до кого
13. Чи достатньо, на Вашу думку, у закладі освіти заходів щодо підтримки психічного здоров'я студентів?
    □ Так
    □ Скоріше так
    □ Важко відповісти
    □ Скоріше ні
    □ Ні

Блок 5. Удосконалення системи підтримки

14. Які заходи доцільно запровадити в закладі освіти для підтримки здобувачів освіти в умовах війни?_____

15. Ваші побажання та пропозиції щодо вдосконалення психосоціальної підтримки:_____

Дякуємо за участь в опитуванні!

Додаток Б

ПРОГРАМА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ «РАЗОМ ДО СТІЙКОСТІ»

Паспорт програми

Назва програми:
«Разом до стійкості»
Термін реалізації:
1 навчальний семестр (4 місяці)
База реалізації:
Вінницький інститут Університету «Україна»
Цільова аудиторія:
здобувачі освіти бакалаврського та магістерського рівнів
Керівник програми:
соціальний працівник закладу освіти
Виконавці програми:
психолог, соціальний працівник, куратори академічних груп, представники студентського самоврядування, запрошені фахівці
Мета програми:
створення умов для збереження психічного здоров'я, розвитку резильєнтності, підвищення психологічного благополуччя та забезпечення соціальної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного часу.
Завдання програми
– зниження рівня тривожності та психоемоційного напруження серед здобувачів освіти;
– формування навичок саморегуляції та подолання стресу;
– розвиток життєстійкості та адаптаційних ресурсів особистості;
– забезпечення доступу до психологічної та соціальної підтримки;
– розвиток взаємопідтримки у студентському середовищі;
– підвищення обізнаності молоді щодо питань психічного здоров'я;
– формування безпечного та підтримувального освітнього середовища.
Принципи реалізації програми

- гуманізм;
- добровільність участі;
- конфіденційність;
- доступність;
- комплексність;
- індивідуальний підхід;
- студентоцентризм;
- орієнтація на сильні сторони особистості;
- міждисциплінарна взаємодія;
- розвиток резильєнтності та ресурсності.

Очікувані результати

- покращення психоемоційного стану здобувачів освіти;
- зниження рівня тривожності та емоційного виснаження;
- розвиток навичок управління стресом;
- підвищення рівня психологічної стійкості;
- покращення соціальної взаємодії та підтримки;
- формування навичок самодопомоги;
- підвищення рівня обізнаності щодо психічного здоров'я.

Основні напрями реалізації програми
1. Інформаційно-просвітницький напрям

Мета: підвищення рівня поінформованості здобувачів освіти щодо психічного здоров'я та можливостей отримання допомоги.

Основні заходи:

- лекція «Психічне здоров'я в умовах війни»;
- вебінар «Як розпізнати ознаки стресу та емоційного виснаження»;
- інформаційна кампанія до Всесвітнього дня психічного здоров'я;
- розробка інформаційних буклетів та пам'яток;
- ведення тематичної рубрики на сайті та сторінках закладу освіти.

2. Психологічний напрям

Мета: забезпечення психологічної підтримки та профілактика негативних наслідків стресу.

Основні заходи:

- індивідуальні психологічні консультації;
- кризове консультування;
- тренінг «Управління стресом та тривожністю»;
- тренінг «Емоційна саморегуляція»;
- психологічні практикуми з технік стабілізації;
- консультації для здобувачів освіти, які переживають складні життєві обставини.

3. Соціально-підтримувальний напрям

Мета: розвиток соціальної взаємодії та підтримки у студентському середовищі.

Основні заходи:

- створення груп взаємопідтримки;
- проведення тематичних зустрічей студентів;
- волонтерські та благодійні ініціативи;
- заходи з командоутворення;
- соціально-психологічні зустрічі «Безпечний простір спілкування»;
- залучення студентського самоврядування до підтримки першокурсників та внутрішньо переміщених осіб.

4. Ресурсно-розвивальний напрям

Мета: розвиток життєстійкості, резильєнтності та внутрішніх ресурсів особистості.

Основні заходи:

- тренінг «Резильєнтність як ресурс особистості»;
- майстер-клас «Техніки самодопомоги в умовах стресу»;
- заняття з розвитку позитивного мислення;
- практикум «Баланс навчання, відпочинку та відновлення»;
- тренінг розвитку комунікативних навичок;
- вправи з формування особистісних ресурсів.

Календарний план реалізації програми

№	Захід	Термін проведення	Відповідальні
1	Вхідне анкетування	Вересень	Соціальний працівник
2	Лекція «Психічне здоров'я в умовах війни»	Вересень	Психолог
3	Тренінг «Управління стресом та тривожністю»	Жовтень	Психолог
4	Інформаційна кампанія до Всесвітнього дня психічного здоров'я	Жовтень	Студентське самоврядування
5	Групи взаємопідтримки	Щомісяця	Соціальний працівник
6	Вебінар «Резильєнтність як ресурс особистості»	Листопад	Психолог
7	Тренінг «Емоційна саморегуляція»	Листопад	Психолог
8	Практикум із технік самодопомоги	Листопад	Психолог
9	Підсумкове анкетування	Грудень	Робоча група
10	Аналіз результатів реалізації програми	Грудень	Координатор програми

Критерії оцінювання ефективності програми

Для оцінювання результативності реалізації програми передбачається використання таких критеріїв:

- рівень задоволеності учасників програмою;
- кількість учасників заходів;
- рівень поінформованості щодо психічного здоров’я;
- зміна рівня тривожності та емоційного напруження;
- готовність звертатися по психологічну допомогу;
- рівень розвитку навичок самодопомоги та стресостійкості;
- активність студентів у заходах взаємопідтримки.

Успішна реалізація програми «Разом до стійкості» сприятиме формуванню підтримувального освітнього середовища, зміцненню психічного здоров’я здобувачів освіти та підвищенню їхньої здатності адаптуватися до викликів воєнного часу.

Додаток В

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ
«Стресостійкість та ресурси особистості в умовах воєнного часу»

Загальна характеристика заняття

Цільова аудиторія: здобувачі освіти бакалаврського та магістерського рівнів.

Кількість учасників: 12–20 осіб.

Тривалість: 90 хвилин.

Форма проведення: тренінгове заняття.

Ведучий: практичний психолог або соціальний працівник.

Мета заняття

Сприяти розвитку стресостійкості здобувачів освіти, формуванню навичок самодопомоги та усвідомленню власних ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій в умовах воєнного часу.

Завдання заняття

- актуалізувати знання учасників про стрес та його вплив на людину;
- сформувати навички розпізнавання власних стресових реакцій;
- ознайомити учасників із техніками емоційної саморегуляції;
- сприяти усвідомленню особистісних ресурсів;
- розвивати навички психологічної стійкості та взаємопідтримки.

Очікувані результати

Після завершення заняття учасники:

- розумітимуть особливості впливу стресу на психоемоційний стан;
- зможуть визначати власні джерела підтримки;
- опанують базові техніки самодопомоги;
- усвідомлять власні сильні сторони та ресурси;
- отримають позитивний досвід групової взаємодії.

Матеріально-технічне забезпечення

- фліпчарт або дошка;
- маркери;
- аркуші формату А4;
- кольорові стікери;
- ручки;
- презентація (за наявності).

Структура заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

Вправа «Знайомство через ресурс»

Мета: створення доброзичливої атмосфери та налаштування на роботу.

Учасникам пропонується представитися та назвати одну власну рису або якість, яка допомагає їм долати труднощі.

Приклад:

«Мене звати Олена. Мій ресурс — наполегливість».

Після завершення вправи ведучий підкреслює, що кожна людина має внутрішні ресурси, які допомагають їй справлятися зі складними життєвими обставинами.

2. Інформаційний блок (15 хвилин)

Мінілекція «Стрес і стресостійкість у період війни»

Питання для обговорення:

- що таке стрес;
- основні реакції організму на стрес;
- ознаки емоційного виснаження;
- вплив війни на психоемоційний стан молоді;
- поняття стресостійкості та резильєнтності;
- значення внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості.

Під час обговорення учасники можуть наводити власні приклади переживання стресових ситуацій.

3. Практичний блок (50 хвилин)

Вправа 1. «Моє колесо ресурсів» (15 хвилин)

Мета: допомогти учасникам усвідомити джерела власної підтримки.

Учасникам пропонується намалювати коло та поділити його на шість секторів:

- родина;
- друзі;
- навчання;
- хобі;
- здоров’я;
- особисті якості.

У кожному секторі необхідно записати ресурси, які допомагають долати труднощі.

Після завершення вправи проводиться обговорення.

Питання:

- Які ресурси виявилися найбільш значущими?
- Які ресурси потребують розвитку?
- Що допомагає вам відновлювати сили?

Вправа 2. «Мій ресурсний рюкзак» (15 хвилин)

Мета: формування позитивного бачення власних можливостей.

Інструкція:

Учасникам пропонується уявити, що вони вирушають у складну подорож.

У «ресурсний рюкзак» потрібно покласти:

- три власні сильні сторони;
- три навички;
- три джерела підтримки.

Після виконання завдання учасники презентують свої «рюкзаки».

Ведучий підкреслює, що саме ці ресурси можуть допомагати долати життєві труднощі.

Вправа 3. «Техніка стабілізації 5–4–3–2–1» (10 хвилин)

Мета: навчання учасників швидкій техніці самодопомоги при тривозі.

Інструкція:

Назвати:

- 5 предметів, які бачите;
- 4 звуки, які чуєте;

- 3 речі, яких можете торкнутися;
- 2 запахи, які відчуваєте;
- 1 позитивну думку або спогад.

Обговорення:

- Як змінився ваш стан після виконання вправи?
- У яких ситуаціях можна використовувати цю техніку?

Вправа 4. «Лист підтримки собі» (10 хвилин)

Мета: розвиток навичок самопідтримки.

Учасникам пропонується написати короткий лист самому собі, який міститиме:

- слова підтримки;
- нагадування про сильні сторони;
- побажання на майбутнє.

За бажанням учасники можуть поділитися окремими фрагментами своїх листів.

4. Завершальна частина (15 хвилин)

Вправа «Світлофор настрою»

Учасники на стікерах зазначають свій стан після заняття:

Зелений – почуваюся краще, отримав(ла) корисний досвід.

Жовтий – залишилися питання або переживання.

Червоний – потребую додаткової підтримки.

Ведучий підсумовує результати заняття та дякує учасникам за активну роботу.

Рекомендації для ведучого

1. Дотримуватися принципів добровільності та конфіденційності.
2. Уникати примусу до обговорення особистого травматичного досвіду.
3. Створювати атмосферу довіри та психологічної безпеки.
4. У разі виявлення ознак гострого емоційного стану рекомендувати індивідуальну консультацію психолога.
5. Акцентувати увагу на ресурсах та сильних сторонах учасників.

Очікуваний результат заняття

Учасники усвідомлюють власні ресурси та джерела підтримки, опановують практичні інструменти самодопомоги, підвищують рівень психологічної стійкості та готовності до подолання стресових ситуацій в умовах воєнного часу.