

Амбруш Д. Л., бакалавр, Коваль О. М., доц.

Київський національний університет технологій та дизайну

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ВОЄННИХ ДІЙ: ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ

Анотація. Розглянуто проблематику психічного здоров'я студентів в Україні в умовах воєнних дій, проаналізовано сучасні виклики та багаторівневу модель підтримки, ефективність інноваційних підходів (онлайн-консультування, чат-боти й мобільні додатки, арт-терапія, психоедукація) та надано практичні рекомендації щодо впровадження моделі stepped care, підготовки кадрів, супервізії, інклюзивності й стійкого фінансування для забезпечення доступної та якісної психологічної допомоги студентській молоді.

Ключові слова: психологічна підтримка студентів, воєнні дії, психічне здоров'я, цифрові інтервенції, арт-терапія, психоедукація, stepped care.

Ambrush D. L., Bachelor, Koval O. M., Assoc. Prof.

Kyiv National University of Technologies and Design

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR STUDENTS DURING WAR: INNOVATIVE APPROACHES

Abstract. The issues of mental health among students in Ukraine in the context of military action are examined, contemporary challenges and a multi-level support model are analyzed, and the effectiveness of innovative approaches (online counseling, chat bots and mobile applications, art therapy, psychoeducation) and provides practical recommendations for the implementation of the stepped care model, staff training, supervision, inclusiveness, and sustainable funding to ensure accessible and quality psychological care for students.

Keywords: psychological support for students, military action, mental health, digital interventions, art therapy, psychoeducation, stepped care.

Вступ. Повномасштабна війна в Україні суттєво поглибила проблеми психічного здоров'я студентської молоді, що виявляється у зростанні тривожності, депресивних симптомів, порушень сну та зниженні академічної мотивації; ці тенденції фіксуються в численних дослідженнях українських вчених і практиків, які наголошують на потребі швидкого розгортання комплексних психосоціальних інтервенцій в освітньому просторі [1, с. 92].

У контексті наукового осмислення проблеми важливу роль відіграють дослідження вітчизняних фахівців: О. Литвиненко аналізує організаційно-педагогічні та практичні аспекти роботи психологічних служб у закладах освіти й питання підготовки фахівців [2]; О. Гришин досліджує феномен резиліентності студентської молоді та методи її розвитку; Г. Котломанітова фокусується на можливостях арт-терапевтичних технологій у соціальній роботі та психосоціальній підтримці в умовах кризи [3]; Р. Достатній розробляє практичні підходи до супроводу студентів, постраждалих унаслідок воєнних дій [1]. Ці автори формують емпіричну та методологічну базу для розробки багаторівневих (stepped care) моделей підтримки в університетах.

На підставі виявлених викликів і наявних напрацювань метою подальшого дослідження є систематизація інноваційних підходів (цифрові інструменти, арт-інтервенції, психоедукація та моделі супервізії), оцінка їх ефективності в українських реаліях та формулювання практичних рекомендацій для закладів вищої освіти щодо забезпечення доступної, етичної та стійкої системи психологічної підтримки студентів у період воєнних дій.

Постановка завдання. Виходячи з вищенаведеного, метою дослідження є систематизувати та оцінити ефективність інноваційних підходів до психологічної

підтримки студентів в умовах воєнних дій в Україні (онлайн-консультування, мобільні додатки, чат-боти, арт-терапія, психоедукація) та розробити практичні рекомендації з впровадження багаторівневої моделі «stepped care», підготовки кадрів, супервізії, інклюзивності й стійкого фінансування для закладів вищої освіти.

Результати досліджень. Повномасштабне воєнне вторгнення, що розпочалося у лютому 2022 року, призвело до системних змін у житті української молоді та інститутів вищої освіти, котрі відбилися на психічному здоров'ї студентів та на структурі надання психологічної підтримки. Масштаби психологічного навантаження виявилися значними: дослідження, проведені у 2024–2025 роках, свідчать про підвищення частоти тривожних та депресивних симптомів, зростання ризику посттравматичних розладів та значне збільшення запитів на професійну і низькопорогову психологічну допомогу серед студентської популяції. На рівні країни це проявилось у підвищеному навантаженні на системи охорони психічного здоров'я та на навчальні заклади, які були змушені швидко адаптувати формати надання підтримки – від гарячих ліній і чат-ботів до групових і арт-інтервенцій [4].

Аналіз проблематики свідчить, що в студентському середовищі поєднуються як прямі фактори ризику (безпосереднє перебування в зоні бойових дій, внутрішнє переміщення, втрата близьких чи житла), так і опосередковані чинники (нестабільність навчального процесу, економічні труднощі, переривання соціальних мереж підтримки). Це створює мультидетерміновану проблему, котра вимагає багаторівневої відповіді: невідкладної кризової інтервенції, системної профілактики й реабілітації психічного здоров'я. Розуміння таких механізмів є важливим для формування політик та практик у вищих навчальних закладах (далі - ВНЗ), адже університет – одна з ключових платформ для ранньої діагностики та масової інтервенції [5].

Рівень державної політики і нормативного регулювання формує рамки можливостей для вищих навчальних закладів. В Україні діє Концепція розвитку охорони психічного здоров'я (2018–2030), а наприкінці 2024 – на початку 2025 року було ухвалено комплекс заходів на 2024–2026 роки, спрямованих на реалізацію цієї Концепції [6]; у січні 2025 року Верховна Рада ухвалила Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» [7], що надає законодавчу основу для структурної трансформації служби психологічної підтримки та підвищення доступності послуг. Ці нормативні документи створюють підґрунтя для інтеграції психосоціальних інтервенцій до освітніх установ та для координованих дій між секторами охорони здоров'я, освіти й соціальної підтримки. Водночас реалізація нормативних ініціатив часто ускладнюється локальними ресурсними обмеженнями і потребує додаткових інвестицій та менеджменту змін.

Практичні завдання для університетів у період воєнних дій можна уявити як поєднання кількох функцій: забезпечення низькопорогового доступу до первинної допомоги, системного скринінгу студентів на наявність ризиків і симптомів, підготовки кадрів та супервізії для фахівців і волонтерів, а також адаптації навчального процесу з урахуванням психосоціальних потреб студентів. Впровадження моделей «stepped care» (поступової допомоги) дозволяє оптимізувати використання обмежених ресурсів: на першому рівні – психоедукація й цифрові інструменти самопомоги; на середньому – групові інтервенції та онлайн-консультації; на завершальному – індивідуальна терапія та спеціалізована медична допомога. Така модель довела свою ефективність у багатьох контекстах і є практично застосовною в університетському середовищі.

Інноваційні цифрові рішення стали одним із найшвидших та доступних каналів реагування. Онлайн-консультації (відео, текст), месенджер-чати емоційної підтримки, чат-боти та мобільні застосунки – усе це дає змогу швидко масштабувати первинну

допомогу та проводити скринінг. Приклади практичної адаптації демонструють університетські служби: психологічна служба Київського національного університету ім. Т. Шевченка запустила чат емоційної підтримки «Helper Hub» та онлайн-консультації психологів, що дозволяють як анонімний, так і координований контакт зі студентами; подібні ініціативи реалізуються в інших закладах і через партнерства з громадськими організаціями [8]. Цифрові платформи також використовуються громадськими проєктами, які агрегують безоплатні консультації та перенаправляють користувачів до фахівців. Однак ефективність цифрових рішень залежить від забезпечення конфіденційності, наявності якісних алгоритмів направлення на кваліфіковану допомогу та доступності інтернет-інфраструктури для студентів із різних регіонів.

Одним із стратегічних напрямів є розвиток мобільних додатків і чат-ботів як інструментів самодопомоги та первинного скринінгу. Такі розробки дають змогу забезпечити доступ до технік релаксації, моніторингу настрою і базових когнітивно-поведінкових вправ у зручний для користувача час. Місцеві стартапи та ініціативи активно інтегрують ці інструменти у програми університетів і громадських організацій. Проте важливо контролювати якість контенту, механізми ескалації випадків із високим ризиком і етичні стандарти обробки даних користувачів [9].

Паралельно з цифровими технологіями значну роль відіграють творчі та тілесно-орієнтовані методи (арт-терапія, музикотерапія, драматерапія, рухова терапія). Арт-підходи дозволяють працювати з травматичним досвідом опосередковано, через символи та експресивні засоби, що є критично важливим для тих, у кого вербалізація болісних переживань ускладнена. Колективні творчі формати створюють простір спільності, зменшують соціальну ізоляцію і відновлюють відчуття належності до спільноти – це важливий захисний фактор для студентів, особливо для внутрішньо переміщених та постраждалих сімей. Наукові збірники й локальні монографії, що описують арт-досвід під час війни в Україні, підтверджують практичну ефективність таких методик при дотриманні супровідних стандартів і кваліфікації фахівців [10].

Психоедукація й навчальні програми з навичок саморегуляції – ще один центральний компонент системи підтримки. Тренінги з дихальних практик, технік заземлення, регуляції сну та алгоритмів дій у кризових ситуаціях, розраховані на студентів і персонал, покращують резиліентність і знижують бар'єри звернення по допомогу. Крім того, підготовка студентів-волонтерів і викладачів з базової психологічної першої допомоги підвищує швидкість і адекватність первинного реагування у випадках емоційного загострення. Такі програми входять до алгоритмів «stepped care» і збільшують ефективність перенаправлень до спеціалістів.

Питання людських ресурсів, супервізії та запобігання професійному вигоранню мають ключове значення. Збільшення навантаження на психологічні служби під час війни створює ризик вигорання консультантів і волонтерів; тому супервізія, регулярний інтерв'ю та можливості для відновлення професійних ресурсів – невід'ємна частина стратегії сталого надання допомоги. ВНЗ повинні інвестувати в підвищення кваліфікації своїх працівників, організовувати супервізійні групи і встановлювати політики з охорони праці для психологів.

Інклюзивність інтервенцій та увага до вразливих груп – ще один важливий аспект. Внутрішньо переміщені студенти, студенти з інвалідністю, ті, хто був у військових підрозділах, та студенти з сімей військовослужбовців мають специфічні потреби, що вимагають адаптованих форматів допомоги. Це означає наявність доступних інтерфейсів для цифрових сервісів, спеціальних груп підтримки, координацію з місцевими медичними закладами та соціальними службами, а також гарантії конфіденційності, щоб

мінімізувати страх перед можливими негативними академічними або юридичними наслідками звернення за допомогою.

Результати досліджень щодо ефективності окремих втручань поки що мають локальний характер і часто базуються на короткострокових оцінках. Для формування стійкої практики потрібні комплексні довгострокові дослідження, що поєднують кількісні вимірювання (скринінгові інструменти, зміни в показниках звернень, академічну успішність) та якісні підходи (інтерв'ю, фокус-групи). Особливо важливим є вивчення економічної ефективності моделей підтримки та їхнього соціального впливу, аби розробити обґрунтовані моделі фінансування і масштабування [4].

Комплексна система психологічної підтримки студентів в умовах воєнних дій повинна поєднувати доступність і швидкість реагування (через цифрові сервіси та низькопорогові платформи), якість і безпеку (через підготовку кадрів, супервізію й етичні стандарти), а також творчі й групові практики для відновлення ресурсів та побудови соціальної підтримки. Інтеграція таких підходів у стратегії ВНЗ, підтримана нормативними ініціативами й стійким фінансуванням, може значно зменшити негативні наслідки війни для психічного здоров'я студентської молоді та сприяти їхній академічній та соціальній адаптації.

Для реалізації запропонованої моделі «stepped care» у закладах вищої освіти необхідно розробити практичну дорожню карту, що поєднує чіткі алгоритми дій, розподіл відповідальностей і механізми взаємодії між університетськими підрозділами, місцевими закладами охорони здоров'я та громадськими партнерами. Дорожня карта повинна включати процедури скринінгу й триажу студентів, протоколи ескалації випадків високого ризику, стандартизовані форми для фіксації звернень, опис ролей (психологічна служба, куратори, волонтерські команди), а також регламенти доступу та інтеграції цифрових інструментів у IT-інфраструктуру вишу. Така організація дозволить забезпечити швидку і координовану реакцію на запити студентів та зменшить ризик фрагментації послуг у кризових умовах.

Оцінювання ефективності інтервенцій має здійснюватися за заздалегідь визначеними кількісними та якісними індикаторами: показники тривожності й депресії за стандартизованими шкалами, кількість і частота звернень, тривалість втручання, академічні результати, рівень задоволеності отриманою підтримкою та прийнятність форматів серед цільових груп. Для верифікації впливу доцільно запровадити вимірювання на базовому рівні та повторні заміри через 3, 6 і 12 місяців, що дозволить відстежувати динаміку змін і корегувати інтервенції залежно від локальних умов та безпекової ситуації. Паралельно слід проводити економічну оцінку пілотних рішень, аби обґрунтувати стратегічні інвестиції на рівні університету та місцевих органів влади.

Кадрове забезпечення і супервізія становлять критичну складову стійкої системи підтримки: необхідно впровадити програми безперервного підвищення кваліфікації для психологів і волонтерів, організувати регулярні супервізійні сесії та механізми психоемоційної підтримки працівників з метою запобігання вигоранню. Викладачі й куратори повинні бути підготовлені як перша лінія виявлення ризиків: навчання має містити практичні алгоритми контактування, критерії направлення до психологічної служби та правила конфіденційного повідомлення. Тільки за умов системної підтримки кадрів забезпечується стабільність і якість надання допомоги.

Етичні та правові аспекти впровадження цифрових рішень вимагають розробки внутрішніх політик щодо обробки персональних даних, процедур інформованої згоди користувача, анонімізації та умов передачі даних у випадку необхідної медичної ескалації. Технічні вимоги мають включати захищені канали зв'язку, шифрування збережених даних, регулярні аудити інформаційної безпеки й прозоре інформування

студентів про межі конфіденційності та ситуації, коли розкриття інформації є обов'язковим (наприклад, ризик суїциду). Дотримання етичних стандартів підвищує довіру до сервісів і сприяє їхній ширшій прийнятності серед студентської спільноти.

Інтеграція інноваційних підходів до психологічної підтримки студентів в умовах воєнних дій потребує цілісного та операційно прозорого підходу: поєднання дорожньої карти, чітких механізмів оцінювання, кадрового супроводу і дотримання етично-правових стандартів, забезпечених адекватним фінансуванням. Лише така синергія заходів дозволить університетам не лише оперативного реагувати на актуальні потреби студентів, а й формувати стійкі моделі психологічної допомоги, здатні витримувати тривалі кризи та сприяти відновленню академічної й соціальної життєздатності молоді.

Висновки. У ході дослідження було визначено, що психологічна підтримка студентів у період воєнних дій є ключовим чинником збереження психічного здоров'я, академічної мотивації та соціальної стабільності молоді. Воєнна реальність створила безпрецедентні виклики, зокрема втрату відчуття безпеки, зростання тривоги, дезадаптацію та емоційне виснаження. У цих умовах традиційні форми допомоги виявляються недостатніми, що зумовлює потребу в гнучких, технологічно орієнтованих та доступних моделях психологічної підтримки, здатних швидко реагувати на запити студентів незалежно від їхнього місцезнаходження.

Інноваційні підходи, такі як онлайн-консультування, мобільні додатки, чат-боти, арт-терапія, групові формати підтримки й психоедукаційні програми, довели свою ефективність у створенні безпечного простору для самовираження, зниженні рівня тривоги та підвищенні адаптивних ресурсів студентів. Досвід українських вишів свідчить, що поєднання цифрових рішень із традиційними формами терапії дає змогу охопити значно більшу кількість молоді, включно з тими, хто не має змоги звертатися по офлайн-допомогу. Важливо, щоб такі інструменти впроваджувалися в рамках цілісної системи, що передбачає супервізію, захист даних, координацію з медичними службами й професійну підготовку персоналу.

Успішна реалізація моделі психологічної підтримки студентів у воєнний час можлива лише за умов міжсекторальної взаємодії – коли освітні заклади, психологічні служби, державні інституції та громадські організації працюють спільно. Необхідною умовою також є створення на державному рівні стандартів і протоколів надання психологічної допомоги у сфері освіти, забезпечення фінансування та моніторингу якості послуг. Інвестиції в ментальне здоров'я студентів – це вклад у майбутнє суспільства, адже саме молодь є рушійною силою відбудови країни після війни.

Таким чином, інноваційна система психологічної підтримки студентів має базуватися на принципах доступності, наукової обґрунтованості, безпеки та сталості. Її впровадження дозволить не лише подолати наслідки психотравмуючих подій, але й сформувати у студентів навички саморегуляції, стресостійкості та взаємопідтримки. Саме ці якості стануть основою для формування покоління, здатного відновлювати і розвивати українське суспільство навіть у найскладніших умовах.

Список використаної літератури

1. Достатній Р. Подолання психологічних проблем студентів зумовлених воєнним станом. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2024. № 1. С. 92–101.
2. Литвиненко О. Психологічна служба закладу освіти як ключовий компонент підтримки ментального здоров'я студента в умовах війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 4. С. 72–77.
3. Котломанітова Г. Психосоціальна підтримка студентів, які постраждали внаслідок війни. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. № 13 (7). С. 48–55.
4. Polyvianai M., Yachnik Y., Fegert J.M. et al. Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. *BMC Psychiatry* 25. 2025. № 236. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06654-1>.

5. Pinchuk I., Feldman I., Seleznova V. et al. Braving the dark: mental health challenges and academic performance of Ukrainian university students during the war. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 60. 2025. № 2505–2516. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-025-02867-7>.
6. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 груд. 2017 р. № 1018-р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/1018-2017-%D1%80?utm_source=chatgpt.com#Text.
7. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні: Закон України від 15 січ. 2025 р. № 4223-IX: станом на 15.01.2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>.
8. Допомога тут і зараз. *Інститут психіатрії КНУ імені Тараса Шевченка*. URL: https://ipsycho.knu.ua/%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0-%D1%82%D1%83%D1%82-%D1%96-%D0%B7%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B7/?utm_source=chatgpt.com.
9. Youth in action: How UPSHIFT is helping shape Ukraine's future. *UNICEF Ukraine*. 2025. URL: https://www.unicef.org/ukraine/en/upshift?utm_source=chatgpt.com.
10. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи: колективна монографія. За заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283 с.