

ЗБІРНИК КРУГЛОГО СТОЛУ

СТАЛИЙ РОЗВИТОК

**ПРАВООХОРОННОЇ СИСТЕМИ
ТА ПУБЛІЧНОЇ БЕЗПЕКИ**

В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ



Вінниця, 2026 року

УДК 342.9:351.74(477))

С75 Сталий розвиток правоохоронної системи та публічної безпеки в умовах глобальних трансформацій: зб. матеріалів круглого столу. (м. Вінниця, 19 січня. 2026 р.): Громадська Організація «Центр Науково-Дослідних Ініціатив., Вінниця: «ГО ЦНДІ» 2026.

Збірник містить наукові розробки науковців, представників практичних підрозділів Національної поліції та інших правоохоронних органів, докторантів, аспірантів та здобувачів вищої освіти, присвячені дослідженню теоретичних і прикладних аспектів розвитку взаємодії органів публічної влади та правоохоронних органів

Матеріали викладені в авторській редакції з незначними коректорськими правками.

Відповідальність за точність поданих фактів, цитат, цифр і прізвищ несуть автори.

Електронна копія матеріалів круглого столу безоплатно розміщується у відкритому доступі на сайті Громадської організації «Центр Наукового-Дослідних Ініціатив» у розділі «Архів наукових заходів», сторінка «Збірники наукових заходів» <https://gocsri.com/index.php/index/uk/index>

ШЕВЧЕНКО Микола Ігорович,

вчитель педагогічних працівників групи навчальної роботи

Дніпровського ліцею безпекового спрямування

та національно-патріотичного виховання

ПСИХОЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО СТАНУ: ЧИННИКИ РИЗИКУ ТА РЕСУРСИ АДАПТАЦІЇ

Повномасштабна війна та запровадження правового режиму воєнного стану в Україні суттєво вплинули на всі сфери суспільного життя, зокрема на систему вищої освіти. Здобувачі вищої освіти опинилися в ситуації тривалого психоемоційного напруження, пов'язаного з небезпекою для життя, вимушеним переміщенням, втратою соціальних зв'язків, змінами у форматі навчання та невизначеністю майбутнього. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема психоемоційної стійкості як здатності особистості зберігати внутрішню рівновагу, працездатність та здатність до розвитку попри тривалий стрес. Психоемоційна стійкість здобувачів вищої освіти є важливою не лише для їхнього індивідуального благополуччя, а й для забезпечення якості освітнього процесу та формування професійно спроможних фахівців. Особливо це стосується тих спеціальностей, які пов'язані з публічною безпекою, правопорядком, освітою, медициною та управлінням, де майбутні професіонали повинні вміти діяти в умовах підвищеного навантаження та відповідальності.

Тривалий воєнний стан впливає на молодь не лише як зовнішня подія, а як постійний фон повсякденного життя. Для здобувачів вищої освіти це означає необхідність поєднувати навчання з переживанням небезпеки, втрат, невизначеності та відповідальності за власне майбутнє. У таких умовах психоемоційна сфера перебуває під постійним тиском, що може призводити до

зниження внутрішньої рівноваги, втрати впевненості та виснаження. Одним із найпотужніших чинників ризику є безпекова нестабільність. Повітряні тривоги, звуки вибухів, вимушене перебування в укриттях, новини про бойові дії формують відчуття тривалої загрози. Навіть якщо безпосередньої небезпеки немає, сам факт постійного очікування негативних подій підтримує високий рівень напруження. Організм перебуває у стані готовності до реагування, що виснажує нервову систему. У здобувачів можуть виникати труднощі зі сном, погіршення пам'яті, розсіяність, зниження здатності зосереджуватися на навчальних завданнях. Додатковим джерелом внутрішнього болю стає хвилювання за близьких, які перебувають у зоні бойових дій або виконують військову службу.

Суттєвий вплив мають і зміни в організації освітнього процесу. Навчання в умовах дистанційного або змішаного формату потребує високого рівня самоорганізації. Нестабільний зв'язок, перебої з електропостачанням, необхідність переривати заняття через тривоги руйнують звичний ритм. Втрачається відчуття послідовності та передбачуваності, що є важливими для ефективного засвоєння матеріалу. Коли студент не може повністю контролювати умови навчання, зростає внутрішнє напруження та невпевненість у власних результатах. Поступово це може переростати у втрату мотивації та відчуття безсилля. Не менш значущими є соціально-економічні труднощі. Частина молоді вимушена поєднувати навчання з роботою, щоб підтримати себе або родину. Дехто пережив втрату житла чи був змушений змінити місце проживання. Адаптація до нового середовища потребує значних психологічних зусиль. Умови нестабільності формують постійне занепокоєння щодо фінансової безпеки та професійного майбутнього. Коли відчуття стабільності відсутнє, психоемоційна рівновага стає крихкою. Окремим чинником виступає інформаційне перевантаження. Постійне перебування в новинному просторі, перегляд тривожного контенту, активне обговорення подій у соціальних мережах

посилюють емоційне напруження [1]. Молоді люди часто відчують потребу бути поінформованими, але надмірна кількість негативної інформації формує стан хронічної тривоги. У результаті знижується здатність до емоційного самоконтролю, з'являється дратівливість, втома, апатія. Важливу роль відіграють і особистісні особливості здобувачів [2]. Рівень сформованості навичок саморегуляції, здатність до планування, попередній досвід подолання складних ситуацій визначають, наскільки людина стійка до стресу. Особи, які мають низьку самооцінку або недостатньо розвинені механізми внутрішньої підтримки, частіше переживають кризові стани. Водночас навіть психологічно зріла молодь може відчувати виснаження, якщо негативні фактори діють тривалий час без можливості повноцінного відновлення.

Таким чином, психоемоційна нестійкість здобувачів вищої освіти формується під впливом сукупності безпекових, освітніх, соціально-економічних та інформаційних чинників, які накладаються на індивідуальні особливості особистості. Тривалий характер воєнного стану посилює їхній вплив, що зумовлює необхідність системного підходу до підтримки психологічного благополуччя молоді в освітньому середовищі.

Поряд із чинниками ризику, що ускладнюють емоційний стан здобувачів вищої освіти, важливе значення мають ресурси, які забезпечують збереження внутрішньої рівноваги та здатність до подолання труднощів. Психоемоційна стійкість не є вродженою рисою, вона формується та зміцнюється під впливом соціального середовища, особистісного досвіду та цілеспрямованої підтримки. В умовах тривалого воєнного стану саме наявність таких ресурсів визначає, чи зможе молода людина зберегти працездатність, навчальну мотивацію та віру у власні сили. Одним із ключових чинників адаптації виступає соціальна підтримка. Відчуття причетності до спільноти, можливість отримати розуміння та допомогу з боку родини, друзів, одногрупників і викладачів знижує рівень тривожності та самотності. Коли здобувач має змогу відкрито висловити свої

переживання та отримати схвалення або пораду, це сприяє стабілізації емоційного стану [3]. Освітнє середовище, у якому панує повага, взаємодопомога та довіра, стає важливим простором психологічної безпеки.

Вагомим ресурсом є професійна психологічна допомога та просвітницькі заходи. Консультації фахівців, групові заняття з розвитку навичок управління емоціями, формування стресостійкості та ефективної комунікації допомагають молоді краще розуміти власні переживання. Отримання практичних інструментів саморегуляції, таких як техніки дихання, вправи на концентрацію уваги, планування часу, дозволяє зменшити вплив стресу та підвищити впевненість у здатності впоратися з труднощами [4]. Не менш важливими є особистісні ресурси. Уміння ставити реалістичні цілі, дотримуватися режиму дня, підтримувати фізичну активність та обмежувати надмірне споживання негативної інформації позитивно впливають на загальний стан. Розвиток відповідальності за власне самопочуття формує внутрішню опору. Коли здобувач усвідомлює, що певні аспекти життя залежать від його рішень, зростає відчуття контролю, що є важливим чинником психологічної стабільності. Залучення до суспільно корисної діяльності також має значний адаптаційний потенціал. Участь у волонтерських ініціативах, допомога громаді, підтримка інших людей створюють відчуття значущості та корисності. Така діяльність дозволяє переорієнтувати увагу з власних страхів на конструктивні дії, що знижує рівень внутрішнього напруження та підвищує самооцінку [5].

Важливу роль відіграє позиція закладу вищої освіти. Гнучка організація навчального процесу, врахування безпекових умов, можливість індивідуального підходу до здобувачів, які опинилися у складних життєвих обставинах, сприяють збереженню психоемоційної стабільності. Чітка комунікація адміністрації та викладачів, зрозумілі вимоги та підтримка в разі труднощів формують атмосферу довіри та впевненості.

Таким чином, формування психоемоційної стійкості здобувачів вищої освіти в умовах тривалого воєнного стану потребує поєднання особистісних зусиль і системної підтримки з боку освітнього середовища. Комплексний підхід, спрямований на зміцнення соціальних зв'язків, розвиток навичок саморегуляції та створення безпечного освітнього простору, є необхідною умовою збереження психологічного здоров'я молоді та її професійного становлення.

Отже, психоемоційна стійкість здобувачів вищої освіти в умовах тривалого воєнного стану є важливою умовою їхнього професійного становлення та збереження психологічного здоров'я. На її формування впливають численні чинники ризику, серед яких домінують безпекові загрози, освітні труднощі, соціально-економічна нестабільність та інформаційне перевантаження.

Водночас наявність соціальної підтримки, доступ до психологічної допомоги, розвиток навичок саморегуляції та гнучка організація освітнього процесу створюють підґрунтя для ефективної адаптації. Системна увага до психоемоційного стану молоді повинна стати одним із пріоритетів діяльності закладів вищої освіти в умовах воєнного стану. Комплексна реалізація заходів із підтримки психоемоційної стійкості сприятиме не лише збереженню здоров'я здобувачів, а й формуванню відповідальних, психологічно зрілих фахівців, здатних діяти в умовах суспільних викликів.

Список використаних джерел

1. Gong Z., Wang H., Zhong M., Shao Y. College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: status quo and coping strategies. PMID: PMC10236398, 2023. doi: 10.1186/s12888-023-04783-z
2. Дзеружинська, Н., & Гиндич, А. (2025). A study of the mental health of students affected by war: comorbidity, quality of life, and effective therapeutic

approaches. Psychosomatic Medicine and General Practice, 10(1).
<https://doi.org/10.26766/pmgrp.v10i1.596>

3. Radhamani K., Kalaivani D. Academic Resilience among Students: A Review of Literature. International Journal of Research and Review, Vol. 8 Issue 6, 2021.

4. Бондар В. Т., Ціпоренко С. Ю. Психологічна стійкість як компонент регулювання в публічному управлінні. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування. 2024. № 11. URL: <https://reicst.com.ua/pmtl/article/view/2024-11-02-01/2024-11-02-01>

5. Злобіна О. Ресурси психологічної стійкості у протидії стресорам війни. Соціологія: теорія, методи, маркетинг: наук. журн. 2024. № 4. С. 111–134. URL: <https://stmm.in.ua/archive/ukr/2024-4/8.pdf>