

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-645-4-9>

EMOTIONAL WELL-BEING OF PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS AS A FACTOR OF SECURITY RESILIENCE DURING WARTIME

ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЯК ЧИННИК БЕЗПЕКОВОЇ СТІЙКОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Nivnia Hanna Oleksandrivna

*Candidate of Philosophical Sciences,
Senior lecturer of the Department
of State and Legal Disciplines
Institute of Law and Security
Odesa State University
of Internal Affairs
Odesa, Ukraine*

Нівня Ганна Олександрівна

*кандидат філософських наук,
старший викладач кафедри
державно-правових дисциплін
Інституту права та безпеки
Одеський державний університет
внутрішніх справ
м. Одеса, Україна*

Сучасне трактування безпеки є досить широким. Сьогодні, окрім складових, безпосередньо пов'язаних з обороною, воно включає такі аспекти як психологічна стійкість суспільства як елемент національної безпеки; протидія емоційному виснаженню як спосіб зменшення вразливості до інформаційно-психологічних атак; гуманітарна безпека як частину комплексної безпеки регіону. Отже, психологічну стійкість можна вважати складовою обороноздатності. Стійкість суспільства в цілому являє собою елемент протидії сучасним військовим загрозам.

Під час війни надзвичайно важливо зберегти систему вищої освіти, адже навчання молоді є стратегічною інвестицією у майбутнє держави. Підготовка висококваліфікованих фахівців забезпечує не лише відновлення економіки та державних інституцій, а й сприяє розвитку інноваційних та наукових здобутків, що критично необхідні для зміцнення національної безпеки та конкурентоспроможності країни у післявоєнний період. Збереження освітньої системи під час воєнного часу – це інвестиція у людський капітал, який визначає потенціал держави на довгострокову перспективу.

Учасники освітнього процесу сьогодні знаходяться в непростих, інколи екстремальних умовах. З часом це чинить негативний вплив на стан їх емоційного здоров'я, а саме, призводить до емоційного виснаження, що, своєю чергою, негативно впливає на освітній процес та результати навчання.

Дослідники визначають емоційне виснаження як «стан емоційного спустошення, апатії та втрати фізичних, емоційних та енергетичних

ресурсів» [3, с. 82]. Серед ознак емоційного виснаження особистості під час війни називають роздратованість, різкі зміни настрою, песимізм, зниження інтелектуальної активності, погіршення здоров'я [3, с. 82–83]. Однією з особливо вразливих груп, які зазнають суттєвого психологічного навантаження в умовах війни є студенти. З одного боку, навчання в умовах війни спонукає здобувачів вищої освіти до гнучкості, стресостійкості, розвиває в них адаптивність. З іншого ж, стан невизначеності майбутнього, постійної тривоги у поєднанні з соціальною ізоляцією та навчальним навантаженням створюють передумови для емоційного вигорання [2].

Стресовими чинниками для викладачів є вплив травматичних подій, переживання, пов'язані з відсутністю безпеки, збільшення навчального навантаження, тощо. Все це послаблює здатність ефективно викладати та підтримувати студентів [1, с. 144].

Для того, щоб і освітяни, і студенти витримали «тиск» війни, вистояли в такий складний період та були спроможні ефективно здійснювати свої функції в освітньому процесі, їм необхідно, по-перше, виконувати загальні рекомендації щодо протидії емоційному виснаженню, по-друге, в межах ЗВО важливо впроваджувати заходи, спрямовані на профілактику та подолання емоційного виснаження. Серед загальних рекомендацій слід зазначити обмежений час перебування у соцмережах, спілкування з рідними та близькими, фізична активність, дотримання режиму дня, використання технік управління стресом та ін. [3, с. 84–85].

Щодо заходів в межах ЗВО, для студентів такими можуть стати:

- Зменшення навчального навантаження і оптимізація навчальних програм відповідно до поточної ситуації;
- Створення спільнот психологічної підтримки;
- Проведення психологічних практик відновлення [2].

Для викладачів заходами боротьби з емоційним виснаженням можуть стати:

- Оптимізація управління навчальним навантаженням;
- Розробка політики психологічної підтримки [1, с. 150–151].

Названі способи допоможуть учасникам освітнього процесу зберегти психологічне здоров'я в умовах військового конфлікту. Як бачимо, реалізація зазначених заходів не може повністю залежати лише від учасників освітнього процесу. Для їх ефективного впровадження необхідна комплексна підтримка на інституційному та державному рівнях. Зокрема, адміністрація закладів вищої освіти має забезпечити організаційні умови для раціонального розподілу навчального навантаження, впровадження програм психологічної підтримки та створення безпечного освітнього середовища. Важливою є також участь органів

державної влади та профільних міністерств, які повинні розробляти нормативні механізми, фінансові інструменти та цільові програми, що сприятимуть збереженню психічного здоров'я студентів і викладачів у воєнний час. Тільки узгоджені дії всіх залучених інституцій дозволять сформувати стійку систему протидії емоційному виснаженню та забезпечити безперервність якісного освітнього процесу. В кінцевому підсумку, це підвищить стійкість системи освіти, якою, своєю чергою, є елементом загальної безпекової стійкості суспільства.

Резюмуючи, зазначимо, емоційне здоров'я студентів і викладачів під час війни є важливим чинником стабільності освітнього процесу та безпекової стійкості держави. Стресові умови підвищують ризики емоційного виснаження, що негативно впливає на навчання й викладання. Тому необхідно впроваджувати заходи психологічної підтримки та оптимізації навантаження за участю як учасників освітнього процесу, так і адміністрацій ЗВО та державних інституцій. Узгоджені дії всіх сторін сприятимуть збереженню якісної та безперервної освіти навіть в умовах воєнного часу.

Література:

1. Павелків Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії Росії проти України. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2023. Вип. 20. С. 144–153.
2. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. *Проблеми сучасних трансформацій*. Серія: педагогіка та психологія. 2025. Вип. 7. URL: <https://reicst.com.ua/pmtp/article/view/2025-7-10-01/2025-7-10-01>
3. Шель Н. В. Емоційне виснаження та втома під час війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія : Психологічні науки. 2025. Вип. 1. С. 80–87.