

НЕУМИВАКО Єкатерина

*студентка 4 курсу освітньо-професійної програми «Психологія – 53»
Національного університету «Києво-Могилянська академія»*

ГОЛУБЄВА Марія

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Києво-Могилянська академія»*

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ – ЧИННИК ОСОБИСТІСНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСТВА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Умови повномасштабної війни рф проти України, соціально-економічна нестабільність та інтенсивність освітнього процесу створюють безпрецедентний тиск на ментальне здоров'я молоді. Студентство як соціальна група характеризується високою сензитивністю до стресогенних чинників, що актуалізує пошук внутрішніх ресурсів для збереження психологічного благополуччя. Одним із ключових механізмів такого захисту є особистісна резильєнтність – здатність людини конструктивно долати стрес і відновлюватися після травматичних подій [3, с. 7]. Центральну роль у структурі резильєнтності відіграє емоційна регуляція – здатність ідентифікувати, розуміти та модулювати власні емоційні стани [7]. Емоційна регуляція безпосередньо впливає на вибір стратегій копінг-поведінки. Недостатність навичок емоційного самоконтролю призводить до дезадаптації, у той час як розвинена емоційна регуляція виступає потужним предиктором життєстійкості.

Актуальність теми полягає у необхідності дослідження зв'язку між емоційною регуляцією та особистісною резильєнтністю вітчизняного студентства під час воєнного стану в Україні для подальшої розробки програм психологічної підтримки та підвищення адаптаційного потенціалу здобувачів вищої освіти у кризових умовах.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз психологічного змісту емоційної регуляції та обґрунтувати її роль як одного з ключових чинників у формуванні особистісної резильєнтності студентства.

У вітчизняній психологічній школі феномен резильєнтності розглядається як інтегративна характеристика, що дозволяє особистості не лише протистояти деструктивним зовнішнім впливам, а й конструктивно розвиватися за їхньої наявності. Як зазначає О. Кокур, «резильєнтність – це багатовимірне явище, яке охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти адаптації. Вона розглядається як динамічний процес, що формується у взаємодії особистості з оточенням, а також як індивідуальна властивість, що дозволяє протистояти труднощам і розвиватися» [4, с. 33]. Такий підхід підкреслює, що стійкість студента/студентки в умовах соціальної нестабільності базується на активізації внутрішніх ресурсів, серед яких провідне місце посідає здатність до усвідомленого керування власним психоемоційним станом.

Для глибшого розуміння механізму дії цього феномену, спираючись на методичні розробки українських дослідників Г. Афузової, В. Кротенко та Г. Найдьонової, доцільно розглядати резильєнтність як складне багатовимірне

утворення, що має чітку ієрархічну структуру. Згідно з цією концепцією, резильєнтність функціонує через взаємодію трьох основних компонентів: когнітивного, емоційного, поведінкового [6, с. 12-13].

Когнітивний компонент – це відкритість до нового досвіду, толерантність до невизначеності, позитивне мислення. При цьому забезпечується гнучкість мислення, адекватність оцінки мінливої реальності.

Емоційний компонент поєднує емоційну стабільність, емоційний інтелект, екстраверсію. Ці елементи забезпечують внутрішню психологічну рівновагу, контроль над афективними станами. При цьому особистість проявляє опір стресорам, трансформує негативні переживання у ресурс для відновлення.

Поведінковий компонент проявляється у пошуковій активності та просоціальній поведінці (зовнішня адаптація, звертання за підтримкою).

Тут емоційна регуляція виступає в ролі «внутрішнього стабілізатора», що забезпечує адаптивне реагування на емоційні виклики та підтримку психологічного благополуччя. Згідно з процесуальною моделлю Дж. Гросса, емоційна регуляція – динамічний медіатор між когнітивною оцінкою загрози та поведінковою модуляцією реакції. Якщо особистість не здатна до ефективного регуляторного втручання, особливо на ранніх стадіях емоційного процесу, когнітивна гнучкість блокується інтенсивним афектом, а поведінка набуває дезадаптивних патернів (пасивність, фіксація на дистресі) [2, с. 26].

На нашу думку, емоційна регуляція виступає фундаментальним аспектом людської психіки, оскільки є ключовим чинником психічного здоров'я та адаптації особистості до важких і стресових умов. У ситуації воєнної невизначеності здатність керувати власними емоційно-вольовими процесами дозволяє студентству підтримувати внутрішній баланс, долати негативні стани, забезпечувати продуктивне навчання, попри стрес [1, с. 4; 8, с. 11].

Зміст емоційної регуляції у структурі резильєнтності доцільно доповнити поняттям саморегуляції, яке у психологічному словнику В. Войтка визначається як «здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення актів власної поведінки та психічних процесів» [5, с. 164]. Саморегуляція формується паралельно зі становленням особистості, стає можливою на певному етапі розвитку самосвідомості. Саморегуляція передбачає і самосприймання окремих фізичних станів, і глибоке пізнання власних прагнень та емоцій через рефлексію. Важлива характеристика саморегуляції – володіння собою: здатність належним чином виявляти реакції, а також гальмувати неприйнятні прояви [5, с. 164].

Емоційна саморегуляція слугує основним механізмом подолання труднощів, який безпосередньо підвищує резильєнтність студентства. Як стверджує О. Гавриленко, вміння модулювати інтенсивність емоційних реакцій сприяє формуванню позитивного мислення та погляду на перешкоди як можливість для особистісного зростання [1, с. 21-22].

Як зазначає О. Кокун, посиляючись на класичні моделі (Gross & John, 2003), здатність особистості контролювати власні емоційні реакції у складних ситуаціях безпосередньо корелює з рівнем професійного контролю ($r = 0,49$) та

прийняття виклику ($r = 0,70$) [4, с. 68]. Такі кореляції показують зумовленість переходу від пасивного переживання стресу до активного прийняття викликів.

Сучасними психологами проаналізовано взаємозв'язок між внутрішніми регулятивними механізмами та загальною стійкістю особистості. Наукова розвідка 2018-2023 рр. підтвердила, що здатність ефективно регулювати емоції тісно пов'язана з розвитком резильєнтності у студентів/студенток. Отже, емоційна сфера не лише супроводжує процес навчання, а є його активним фундаментом. Ті, хто володіє навичками моніторингу та корекції власних станів, демонструють вищу продуктивність під тиском дедлайнів та іспитів [8, с. 62]. Важливим теоретичним аспектом є те, що емоційна регуляція виступає потужним предиктором резильєнтності. Згідно з результатами регресійного аналізу, внесок емоційної регуляції у формування загального рівня резильєнтності складає 51,5% [8, с. 61]. Отже, більше ніж половина варіативності особистісної стійкості зумовлена саме адекватним вибором когнітивних стратегій опрацювання емоцій. Розвиток емоційної компетентності підтримує емоційну стабільність, зміцнює стійкість перед академічними викликами.

Теоретичний аналіз підтверджує, що емоційна регуляція лежить у фундаменті особистісної резильєнтності студентства, виконуючи роль внутрішнього стабілізатора психічного здоров'я в умовах війни. Емоційний компонент, що поєднує стабільність та інтелект, забезпечує контроль над афективними станами, дозволяючи особистості зберігати функціональність і трансформувати стрес у ресурс для відновлення. Обґрунтована значущість емоційної регуляції як провідної детермінанти стійкості доводить її спроможність запобігати дезадаптації та пасивності у складних життєвих обставинах.

Отримані теоретичні висновки визначають необхідність розробки практичних програм психологічної підтримки та спеціалізованих тренінгів, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу студентства у кризових умовах. Системне впровадження таких заходів дозволить молоді вистояти перед викликами сьогодення, забезпечить продуктивність професійного становлення і збереження ментального благополуччя попри стан хронічного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гавриленко О. В. Психологічні особливості емоційної саморегуляції студентів-психологів в умовах російсько-української війни : магістерська робота : 053 Психологія / наук. керівник С. А. Поліщук. Київ: НаУКМА, 2024. 107 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/30597>
2. Іванова Т. В. Переоцінка, пригнічення та перенаправлення уваги як стратегії емоційної регуляції. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2025. Вип. 3. С. 25-30. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.4>
3. Коун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632>
4. Коун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Ін-т психології імені

Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751>

5. Психологічний словник / За ред. В. І. Войтка. Київ : Вища школа, 1982. 214 с. URL: <https://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/UKR0001631>

6. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України : методичні рекомендації / уклад.

Г. Афузова, В. Кротенко, Г. Найдьонова; за заг. ред. Г. Афузової. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/43953>

7. APA dictionary of psychology. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/emotion-regulation>

8. Nurfarhanah N., Karina A. A., Emotional regulation and resilience of students writing thesis in higher education. *KONSELOR*. 2023. Vol. 12, No. 2. P. 56-64 URL: <https://doi.org/10.24036/0202312230-0-86>

NYKYPORETS Svitlana
senior English language lecturer,
Foreign Languages Department
Vinnitsia National Technical University

THE ROLE OF FOREIGN LANGUAGE EDUCATION IN COUNTERING DISINFORMATION AND HOSTILE INFORMATION-PSYCHOLOGICAL OPERATIONS IN THE EDUCATIONAL SPACE

The proliferation of state-sponsored disinformation and organised information-psychological operations has transformed the contemporary information environment into a domain of active epistemic conflict. Ukraine, as the primary target of sustained russian information warfare since 2014 and subject to an intensified, multilingual IPSO campaign following the full-scale invasion of February 2022, represents the most acute present-day instance of this transformation. The specific characteristics of these operations – their exploitation of both Ukrainian-language and foreign-language, principally English-language, media channels; their deployment of syntactically complex, rhetorically sophisticated, and pragmatically manipulative content; and their strategic targeting of educated, digitally active young adults – render the university educational environment a frontline in the struggle for epistemic integrity.

Foreign language education, in this context, assumes a significance that extends well beyond conventional communicative competence. A student equipped with advanced reading and critical analytical skills in English or other foreign languages is able to engage directly with the primary sources, international fact-checking organisations, and cross-cultural epistemic frameworks that disinformation campaigns deliberately seek to undermine or circumvent. Conversely, a student whose foreign language skills are limited to linguistic form without critical interpretive capacity is precisely the audience that hostile IPSO operations are designed to exploit: capable of