

3. Стасюк В. В., Скрипкін О. Г. Бойовий стрес: ознаки та первинна психологічна допомога. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 5. С. 341–343.
4. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Київ, 2023. 164 с
5. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій: метод. посіб. К.: ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Кравченко О. Д.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
steps58@ukr.net*

Повномасштабна війна в Україні змінила структуру соціального простору, створивши численні виклики для студентської молоді, що опинилася в умовах постійної невизначеності, інформаційного тиску та емоційного виснаження. Втрата відчуття безпеки, розрив соціальних контактів, вимушена міграція й дестабілізація навчального процесу знижують психологічну стійкість і ускладнюють відновлення внутрішнього балансу. У таких обставинах саме здатність людини до саморегуляції стає важливою умовою підтримання психічного здоров'я, ефективного функціонування й збереження здатності до розвитку попри зовнішні обмеження [1].

Необхідність вивчення психологічних умов розвитку навичок саморегуляції студентів зумовлена суспільним запитом на формування в молоді внутрішніх ресурсів опору стресу, відповідальності за власний стан і вміння керувати емоційними реакціями. Освітній простір у цьому контексті має виступати не лише джерелом знань, а й середовищем формування самосвідомості, рефлексії та здатності до самоконтролю. Розвиток таких умінь забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, підтримує мотивацію до навчання та створює підґрунтя для особистісної зрілості й професійного становлення в кризовій дійсності.

Саморегуляція в сучасному психологічному розумінні постає як багаторівнева система, що поєднує когнітивні, емоційні та вольові процеси, спрямовані на підтримання внутрішньої рівноваги особистості та її здатності ефективно діяти навіть у нестабільних умовах. Для студентського віку ця система є особливо значущою, адже саме в період юності формуються механізми самоконтролю, з'являється усвідомленість власних переживань, виробляється здатність до самостійного планування й рефлексії [7]. У кризових ситуаціях, коли

порушується звичний порядок життя, ці механізми визначають, наскільки людина здатна відновити психологічну рівновагу, підтримувати навчальну активність і не втратити мотиваційний орієнтир.

О. Паламарчук і Ю. Короцінська зазначають, що розвиток емоційної саморегуляції не обмежується індивідуальними зусиллями – він потребує системної педагогічної підтримки. Дослідниці описують її як процес, що включає усвідомлення власних емоційних реакцій, формування навичок когнітивної переоцінки, розвиток самоконтролю через спеціально організовані вправи [3]. Водночас педагогічне середовище може або посилювати, або блокувати ці процеси: надмірна зовнішня регламентація навчальної діяльності послаблює самостійність студента, тоді як створення простору психологічної безпеки сприяє формуванню внутрішньої дисципліни.

Розвиток саморегуляційних навичок має виразний зв'язок із мотиваційною сферою. К. Фоменко підкреслює, що академічна саморегуляція ґрунтується на внутрішніх цілях і самоусвідомленні сенсу діяльності [6]. Студенти, які мають сформовану внутрішню мотивацію, частіше демонструють стабільну працездатність і меншу залежність від зовнішнього схвалення. У кризових умовах це дозволяє зберегти відчуття контролю над власним життям навіть тоді, коли зовнішні чинники стають непередбачуваними. У таких ситуаціях внутрішня мотивація фактично виконує стабілізуючу функцію – підтримує відчуття спрямованості й сенсу в умовах загальної невизначеності.

У студентському середовищі важливим чинником є здатність до рефлексії – уміння аналізувати власні емоційні реакції, поведінкові патерни та їх наслідки. Рефлексія дозволяє зменшити імпульсивність, усвідомити власну відповідальність і приймати рішення, спираючись не лише на емоції, а й на цінності. Саме цей процес перетворює емоційну реакцію на усвідомлений вибір і робить особу стійкішою до зовнішнього тиску. Студенти, які здатні критично оцінювати власні дії, краще переносять невдачі, швидше відновлюються після стресу та зберігають мотивацію навіть за умов обмежених ресурсів [2].

На думку Р. Станкевич, в юнацькому віці ефективність емоційної саморегуляції значною мірою залежить від типу емоційного реагування [5]. Дівчата схильні до вербально-рефлексивного осмислення емоцій, тоді як юнаки – до більш дієвих, поведінкових способів їх прояву. Ці відмінності мають практичне значення при побудові програм психологічної підтримки: методики, що стимулюють усвідомленість, ефективніші для одних студентів, тоді як техніки тілесного самоконтролю – для інших.

У ситуації суспільних криз, як зазначають І. Пальок і А. Шашенкова [4], роль саморегуляції виходить за межі індивідуальної компетенції – вона перетворюється на засіб збереження психічної цілісності. Для студентів, які пережили втрату стабільності або вимушене переселення, здатність контролювати емоції стає інструментом відновлення довіри до власних сил. Саморегуляція допомагає не уникати емоцій, а конструктивно їх проживати, зменшуючи тривожність і запобігаючи емоційному вигоранню. Це створює передумови для формування особистісної резильєнтності – стійкості до життєвих викликів.

Водночас саморегуляція не може бути відокремленою від соціального контексту. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від наявності підтримувального середовища. Емпатійна комунікація, відкрите ставлення викладачів до емоційних труднощів студентів, міжособистісна взаємодія, у якій дозволено помилятися та обговорювати власні переживання, – усе це формує основу психологічної безпеки. Саме в такому середовищі студенти починають сприймати саморегуляцію не як обов'язок чи вимогу, а як природну частину особистісного розвитку.

Психологічні умови розвитку навичок саморегуляції у кризових ситуаціях охоплюють взаємодію трьох рівнів: індивідуального, соціального та освітнього. На індивідуальному рівні – це сформованість усвідомленої мотивації, розвиток емоційного інтелекту та рефлексивного мислення. На соціальному – підтримка з боку значущих осіб, участь у спільнотах, що поділяють конструктивні цінності. На освітньому – наявність програм, які сприяють формуванню внутрішньої стійкості та здатності до самоконтролю. Цілісне поєднання цих факторів створює середовище, у якому студент не лише адаптується до кризи, а й вчиться використовувати її як стимул для саморозвитку.

Розвиток навичок саморегуляції студентів у кризових ситуаціях є системним процесом, у якому поєднуються емоційні, когнітивні та соціальні складові. Кризові умови не лише випробовують зрілість цих механізмів, а й активують потребу в нових формах внутрішньої організації. Здатність студента розпізнавати власні емоційні реакції, контролювати їхній прояв і зберігати цілеспрямованість поведінки забезпечує не просто адаптацію, а й відновлення психологічної рівноваги. Саморегуляція в таких умовах трансформується із ситуативного інструменту самоконтролю на провідний чинник особистісного розвитку, який сприяє формуванню автономності, внутрішньої відповідальності та стійкості до зовнішніх викликів.

Водночас ефективність саморегуляції визначається не лише індивідуальними зусиллями, а й характером соціального та освітнього середовища. Коли університет створює умови психологічної безпеки,

заохочує рефлексію, надає простір для емоційного вираження і взаємної підтримки – студенти поступово формують внутрішній контроль не через примус, а через усвідомлення власних можливостей. У кризовий період це середовище стає ключовим чинником збереження психічного здоров'я та активності молоді. Отже, розвиток навичок саморегуляції студентів варто розглядати як стратегічне завдання сучасної освіти – як механізм, що не лише допомагає долати труднощі, а й формує здатність до цілісного самоврядування, гнучкості та самовідновлення особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Корнієнко І., Барчі Б. Саморегуляція емоційного стану як основа професійної підготовки майбутнього фахівця. *Психологічні перспективи*. 2024. № 41. С. 100–111.
2. Лозовецька В. Т. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2024. № 1 (108). С. 85–98.
3. Паламарчук О. М., Короцінська Ю. А. Технології розвитку емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку. *Педагогіка та психологія: теорія і практика*. 2020. Т. 6, № 1. С. 111–119.
4. Пальок І. В., Шашенкова А. О. Особистісна тривожність та емоційна саморегуляція у студентів-ВПО. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 4(50). С. 1639–1650.
5. Станкевич Р. І. Психологічні особливості емоційної саморегуляції у хлопців та дівчат юнацького віку. *Наукові записки. Серія Психологія і педагогіка*. НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2012. С. 165–170.
6. Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Мотиваційні особливості академічної саморегуляції студентів. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 25. С. 189–198.
7. Яцюк М. П. *Психологія саморегуляції: практикум*. Київ: Київський університет ім. Б. Грінченка, 2020. 146 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Крамаренко А. Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Проблема життєстійкості молоді особистості сьогодні є вкрай актуальною, оскільки суспільство щоразу ставить перед нею численні випробування, пов'язані із соціально-економічними, політичними кризами, війною, пандемією covid-19. Сучасна молода людина повинна вміти швидко пристосовуватися до нових умов, протистояти стресовим факторам, успішно долати життєві труднощі, брати на себе