

4. Пеліван, О. К. (2022). Лінгво просодичні засоби актуалізації ввічливості/неввічливості в англomовному неформальному конфліктному діалогічному дискурсі.

5. Kahneman, D. (2011). Thinking, fast and slow. New York: Farrar, Straus and Giroux.

6. Larrouy Maestri, P., Poeppel, D., & Pell, M. D. (2019). The sound of emotional prosody: Nearly 3 decades of research and future directions.

**НЕУМИВАКО ЄКАТЕРИНА ЕДУАРДІВНА**, студентка БП-4 «Психологія», НаУКМА, **ГОЛУБЄВА МАРІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА**, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки, НаУКМА

## **ЕМОЦІЙНИЙ КОНФЛІКТ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТІСНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСТВА ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Вступ.** В умовах повномасштабної війни в Україні психологічний стан студентства перебуває під впливом тривалого, багатовимірного та хронічного стресу, що охоплює одразу кілька взаємопов'язаних рівнів переживання. До них належать безпосередня загроза життю та безпеці, соціальна й економічна нестабільність, постійне інформаційне перевантаження воєнними новинами, а також руйнування або суттєве відтермінування базових життєвих перспектив, зокрема професійної реалізації, планування майбутнього та побудови автономного дорослого життя.

Як зазначає О. Прокопенко, психологічний стан студентства в умовах воєнного стану характеризується емоційним глибоким внутрішнім конфліктом між прагненням до самореалізації та критичним виснаженням внутрішніх ресурсів. З одного боку, навчання у вищій школі залишається періодом активного формування особистості, де вступ до університету підсилює віру у власні сили та відкриває нові горизонти для пізнання. Студентство зберігає амбітні плани, бажання змінити світ та високу професійну мотивацію, яка стимулює його до самовдосконалення та пошуку свого місця у суспільстві. Крім того, умови війни спонукають молодь до переосмислення життєвих цінностей та вибору такого професійного шляху, який би відповідав актуальним потребам держави та суспільства (Прокопенко, 2025, с. 2-4).

Однак наведені вище позитивні стимули розвитку постійно зіштовхуються з потужним деструктивним впливом воєнних дій, що створює передумови для розвитку глибокого емоційного вигорання. Постійна тривога, невизначеність майбутнього та інформаційне перенасичення значно посилюють психологічне навантаження на молодих людей. Інтенсивне навчання в поєднанні з хронічним браком сну та відсутністю часу на відпочинок призводить до виснаження ресурсів, що додатково поглиблюється фінансовими труднощами та соціальною ізоляцією. Крім того, виникає специфічна внутрішня напруга через невідповідність між «Я-ідеальним» та реальним станом можливостей студента, який ще не навчився раціонально розподіляти сили в екстремальних умовах (Прокопенко, 2025, с. 4).

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження стану психічного здоров'я студентства через двадцять місяців після початку повномасштабної війни демонструє складний конфлікт між критичним рівнем емоційного навантаження та поступовою адаптацією молоді до екстремальних умов. Попри те, що переважна більшість опитаних демонструє симптоми депресії (86%) та тривоги (66%), результати вказують на активацію траєкторій резилієнсу, що дозволяє частині студентства трансформувати гостру тривожність у більш м'які форми емоційного переживання. Проте цей позитивний рух до психологічного виживання постійно стикається з деструктивним впливом нових втрат, які «живлять» депресивні стани, а також із негативним впливом соціальних мереж, де споживання великої кількості емоційного воєнного контенту провокує почуття безнадії та посилює внутрішню напругу (Полив'яна та ін., 2025, с. 4). Можемо стверджувати, що емоційне життя студентства залишається ареною боротьби між виснаженням від травматичного досвіду (обстрілів, втрати близьких, окупації) та зусиллями, спрямованими на збереження працездатності й соціальних зв'язків, які виступають критичним буфером проти стресу.

У той же час дослідження психологічного стану студенток українських закладів вищої освіти протягом трьох років війни демонструє складну динаміку, де періоди відносного емоційного покращення змінюються новими хвилями виснаження. У 2023 році спостерігалось значне зниження рівнів страху війни, депресії та вигорання порівняно з 2022 роком, що ймовірно було пов'язано з високими надіями на успішний контрнаступ, проте у 2024 році ці показники знову стрімко зросли. Це свідчить про те, що адаптація до умов катастрофи не є стабільною, а емоційний стан молоді залишається вкрай вразливим до затяжного конфлікту, який постійно підриває внутрішні ресурси. Внутрішній розрив підсилюється прямим зв'язком між страхом, самотністю та депресією, які разом провокують глибоке професійне вигорання, причому майже третина опитаних повідомила про наявність суїцидальних думок протягом останнього місяця (Reznik та ін., 2025, с. 4-6).

Дослідження І. Пінчук та співавторів, проведене у 2025 році, також виявило критичний рівень психологічного навантаження серед студентства, де понад 85% респондентів/респонденток демонструють симптоми депресії, а близько 67% страждають від тривожності, що створює постійне тло для внутрішнього конфлікту між прагненням до академічної успішності та вигоранням. Цей емоційний розрив супроводжується значними порушеннями сну та загальним погіршенням добробуту, що безпосередньо корелює зі зниженням продуктивності та втратою здатності повноцінно виконувати щоденну навчальну діяльність (Пінчук та ін., 2025, с. 2511-2512).

Центральною ознакою емоційного конфлікту є амбівалентність стану молоді, де водночас співіснують процеси адаптації та зниження мотивації. З одного боку, війна стимулює розвиток гнучкості та стресостійкості, але з іншого – стабільний стрес провокує апатію та зниження здатності концентруватися на навчанні. Виникає суперечність у мотиваційній сфері: потреба довести

свою спроможність досягати цілей у важкі часи, однак усе це бореться з відчуттям безсилля, зумовленим нестабільністю (Прокопенко, 2025, с. 4). Цей конфлікт загострюється через відсутність балансу між позитивними та негативними емоціями, що не лише виснажує нервову систему, а й створює значні перешкоди для навчання та соціальної взаємодії. Негативні стани, такі як суб'єктивне відчуття самотності та схильність до нервових зривів, прямо корелюють із недостатністю емоційної саморегуляції.

У роботі К. Демченко та О. Михайлова також зазначається, що переживання війни в Україні відзначається виникненням «емоційних гойдалок», де стани тривоги, страху та апатії постійно чергуються з прагненням до відновлення нормального соціального життя та професійного розвитку. Таке емоційне протистояння призводить до виснаження внутрішніх ресурсів особистості, проте водночас стимулює появу позитивних чинників стійкості – солідарності, волонтерської активності та зміцнення національної ідентичності. Автори зазначають, що ключову роль у подоланні травматичного впливу відіграє когнітивне переосмислення подій і підтримка соціальних зв'язків, що сприяє успішній адаптації та трансформації стресу в посттравматичне зростання (Демченко, Михайлов, 2024, с. 91-92).

Для подолання емоційного конфлікту необхідний комплексний підхід, що включає індивідуальну психологічну допомогу, розвиток емоційного інтелекту та впровадження гнучких форм навчання, які дозволяють студентам самостійно регулювати темп роботи та балансувати між освітою та іншими життєвими обставинами (Прокопенко, 2025, с. 5). Вихід із цього конфлікту вбачається у формуванні свідомих стратегій самотурботи та психологічного супроводу, які допомагають студентам та студенткам віднайти втрачену рівновагу.

Студенти та студентки, які опановують навички управління стресом, здатні перетворювати деструктивні емоції на конструктивні, що дозволяє їм зберігати продуктивність навіть у кризових ситуаціях. Важливу роль у стабілізації стану відіграють практики релаксації, медитації та творчого самовираження, які допомагають змістити фокус із травматичних подій на відчуття внутрішнього спокою та задоволення від життя. Відповідно, динаміка між емоційним виснаженням та прагненням до самопомоги стає рушійною силою для професійного та особистісного зростання майбутнього фахівця (Гавриленко, 2024, с. 81).

Водночас позитивний полюс емоційного життя студентів підтримується через розвиток резилієнсу – здатності адаптуватися до викликів і відновлюватися після труднощів. Ефективна саморегуляція дозволяє не просто пригнічувати негатив, а й активно створювати та підтримувати позитивні стани, а саме надію, оптимізм та почуття самоефективності (Гавриленко, 2024, с. 21).

Резильєнтність розглядається як багатовимірний динамічний процес, що відображає здатність психіки відновлюватися після несприятливих умов та вибудовувати повноцінне життя навіть у ситуаціях хронічного стресу.

Ключову роль у цьому процесі відіграє активація захисних факторів, які виступають «буфером» проти деструктивного впливу стресорів і сприяють посттравматичному зростанню особистості (Лазос, 2018, с. 40-43).

Важливими емоційними та когнітивними ресурсами стійкості є оптимізм, почуття гумору, адекватна самооцінка, а також використання ефективних стратегій регулювання емоцій, таких як позитивна переоцінка подій та здатність інтегрувати складний досвід у конструктивному ключі. Завдяки цим внутрішнім силам людина здатна досягати «резильєнтного відновлення», що передбачає не просто повернення до попереднього стану, а набуття нового інтроспективного досвіду та зміцнення функціональних компетенцій (Лазос, 2018, с. 52-53).

У контексті резильєнтності, як здатності особистості до відновлення та успішної адаптації, емоційна сфера відіграє роль фундаментального внутрішнього ресурсу. Згідно з науковими підходами, саме перевага позитивних емоцій, оптимізм та надія є ключовими психологічними чинниками, що зумовлюють високий рівень резильєнтності. На індивідуальному рівні це виявляється через «позитивні прагнення» – стан ентузіазму та активності, який дозволяє людині зберігати почуття гумору навіть під час життєвих викликів, пом'якшуючи травмівний вплив екстремальних умов. Такий емоційний драйвер не просто компенсує негатив, а сприяє «психологічній пружності», дозволяючи психіці швидше повертатися до норми після деструктивної дії стресорів (Кокун, Мельничук, 2023, с. 8-9).

Важливим аспектом розвитку резильєнтності є позитивне мислення, яке базується на когнітивній гнучкості та здатності до рефреймінгу – позитивного переосмислення ситуації. Це дозволяє студентам/студенткам фокусуватися на позитивних очікуваннях і знаходити конструктивні виходи навіть у критичних обставинах. Окрім суто емоційного фокусу, резильєнтність підтримується через відчуття контролю над власною поведінкою та моніторинг емоційних реакцій для досягнення поставлених цілей (Кокун, Мельничук, 2023, с. 8). Отже, здатність регулювати емоції та підтримувати позитивний настрій стає основою для посттравматичного зростання особистості.

**Висновки.** Проведений аналіз емоційного конфлікту в структурі особистісної резильєнтності студентства дозволяє зробити висновок, що в умовах війни психіка молоді функціонує в режимі постійного протистояння між виснаженням і прагненням до відновлення. Внутрішня амбівалентність, що проявляється як конфлікт між «Я-ідеальним» та реальними обмеженнями, стає рушійною силою для пошуку нових копінг-стратегій.

Доведено, що резильєнтність не є статичною рисою, а виступає динамічним процесом, який підтримується через когнітивну переоцінку подій, позитивне мислення та життєстійкість.

Результати нашої наукової розвідки підкреслюють необхідність впровадження програм системного психологічного супроводу в закладах вищої освіти для підтримки емоційного балансу та формування навичок саморегуляції як основи професійної стійкості майбутніх фахівців.

*Наше дослідження виконано в рамках науково-дослідної теми кафедри психології та педагогіки Національного університету «Кієво-Могилянська академія» «Психологічні умови та механізми функціонування особистості в реаліях сучасного українського суспільства». Реєстраційний номер в УкрІНТЕІ:0121U114361. Науковий керівник – проф. В. М. Чернобровкін.*

## Література

1. Гавриленко О. В. Психологічні особливості емоційної саморегуляції студентів-психологів в умовах російсько-української війни : магістерська робота : 053 Психологія / Гавриленко Оксана Вікторівна ; наук. керівник С. А. Поліщук. Київ: НАУКМА, 2024. 107 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/30597>
2. Коқун 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>
3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г.П. Лазос. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos\\_APP\\_V3N14\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf)
4. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія. 2025. № 7. DOI: <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2025-7-10-01>.
5. Демченко К. В., Михайлова О. І. Поведінка людей під час військових дій: як змінювалась поведінка населення України з початку війни і фактори, які на це впливали // Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. 435 с. URL: <https://surl.lu/xfclck>
6. Pinchuk I., Feldman I., Seleznova V., Virchenko V. Braving the dark: mental health challenges and academic performance of Ukrainian university students during the war. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2025. Vol. 60. P. 2505–2516. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-025-02867-7>.
7. Polyvianai M., Yachnik Y., Fegert J. M., Sitarski E., Stepanova N., Pinchuk I. Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25, № 236. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06654-1>.
8. Reznik A., Pavlova I., Pavlenko V., Kurapov A., Drozdov A., Korchakova N., Romem Porat S.-L., Isralowitz R. Mental health and well-being among Ukrainian female university students: The impact of war over 3 years. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*. 2025. Vol. 12, e149. P. 1–8. DOI: <https://doi.org/10.1017/gmh.2025.10112>.