

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ
РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Виконав студент 4 курсу, групи Пс-41

Напряму підготовки 053 «Психологія»

Гупало Максим Олегович

Керівник:

Кандидат психологічних наук, доцент

Грицук Оксана Вікторівна

Рецензент:

д.психол.н, доцент

Марія АВГУСТЮК

Допущено до захисту:

Завідувач кафедри: _____

Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1	7
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	7
1.1. Поняття емоційної регуляції в сучасній психології	7
1.2. Психологічні особливості функціонування особистості в умовах війни .	11
1.3. Розвиток емоційної регуляції як чинник психологічної адаптації	15
1.4. Роль емоційної регуляції у психологічній адаптації особистості в умовах війни	19
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2	24
МЕТОДИЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ.....	24
2.1. Організація та база дослідження	24
2.2. Характеристика вибірки	25
2.3. Методи дослідження	27
Висновки до розділу 2	29
РОЗДІЛ 3	31
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ	31
3.1. Аналіз рівня розвитку складових емоційної регуляції у досліджуваних..	31
3.2. Аналіз взаємозв'язку емоційної регуляції з показниками	41
3.3. Розробка програми розвитку емоційної регуляції особистості в умовах війни	45
3.4. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної регуляції	53
Висновки до розділу 3	56
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна в Україні стала одним із значущих психотравматичних чинників, що суттєво впливають на психічне здоров'я та особистісний розвиток людини. Умови постійної небезпеки, втрат, вимушеного переміщення, інформаційного перевантаження та хронічного стресу висувають підвищені вимоги до здатності людини регулювати власні емоційні стани. У цьому контексті емоційна регуляція виступає одним із ключових психологічних механізмів адаптації, збереження психічної рівноваги та ефективного функціонування в екстремальних умовах. Порухення процесів емоційної регуляції в умовах тривалого стресу можуть призводити до зростання рівня тривожності, депресивних проявів, емоційного виснаження та розвитку посттравматичних реакцій. Водночас ефективні стратегії регуляції емоцій сприяють підвищенню адаптивності, психологічної стійкості та суб'єктивного благополуччя.

Студентська молодь в умовах війни опиняється в ситуації подвійного навантаження. З одного боку, вона переживає типові для юнацького віку завдання розвитку, пов'язані з формуванням ідентичності, автономії, життєвих цілей, міжособистісних відносин і професійних орієнтацій. З іншого боку, на неї суттєво впливають воєнні реалії: нестабільність освітнього процесу, зміна місця проживання, порушення відчуття безпеки, вимушена адаптація до нових соціальних умов, загострення переживань щодо майбутнього та власних життєвих перспектив. За таких обставин емоційна регуляція виступає не просто окремою психологічною здатністю, а системоутворювальним чинником психічної адаптації, який визначає якість реагування на стрес, рівень психоемоційного благополуччя та можливість збереження продуктивного функціонування.

Проблема емоційної регуляції активно досліджується у сучасній психології. Теоретичні засади розуміння емоцій були закладені у працях

К. Ізарда, К. Ланге, У. Джеймса, Ч. Дарвіна, які розглядали емоції як еволюційний, фізіологічний і психологічний механізм реагування людини на середовище. Значний внесок у розвиток наукових уявлень про емоції зробили Д. Аверілл, Д. Дженкінс, К. Оутлі, які підкреслювали когнітивний і соціальний характер емоційних процесів. У сучасній психології важливе місце посідає процесуальна модель емоційної регуляції Дж. Гросса, у якій вона розглядається як система процесів, що впливають на виникнення, інтенсивність і прояв емоцій. У дослідженнях Л. Браунштейн, К. Окснера емоційна регуляція осмислюється як багаторівневе явище, що включає свідомі й несвідомі механізми контролю емоцій.

Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей розвитку емоційної регуляції особистості в умовах війни та аналіз її зв'язку з емоційними станами і копінг-стратегіями.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що в умовах війни розвиток емоційної регуляції особистості має специфічні психологічні особливості, які проявляються у зростанні труднощів емоційної регуляції та пов'язані з підвищеним рівнем тривожності й депресивних проявів, а також із використанням менш адаптивних копінг-стратегій.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми емоційної регуляції особистості.
2. Визначити фактори, що впливають на розвиток емоційної регуляції в умовах війни.
3. Емпірично дослідити особливості емоційної регуляції та її зв'язок з емоційними станами і копінг-стратегіями.

Об'єктом дослідження є емоційна регуляція

Предметом дослідження є психологічні особливості розвитку емоційної регуляції особистості в умовах війни.

Для реалізації завдань дослідження було використано такі *методи*: теоретичні – аналіз, синтез і узагальнення наукових джерел, які застосовувалися

з метою уточнення сутності поняття емоційної регуляції, визначення її структурних компонентів, чинників розвитку та ролі у психологічній адаптації особистості в умовах війни; емпіричні – Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS), використана для визначення загального рівня труднощів емоційної регуляції та особливостей її окремих складових; Шкала тривожності (GAD-7), застосована для оцінки вираженості тривожних проявів; Шкала депресії (PHQ-9), використана з метою виявлення рівня депресивної симптоматики; Методика «Опис копінг-стратегій» – коротка форма, адаптована А. В. Стадніком та Ю. Б. Мельником, була застосована для дослідження способів подолання стресу та особливостей копінг-поведінки респондентів.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці із 50 студентів 2–3 курсів закладу вищої освіти віком 19–21 років. Збір даних здійснювався в онлайн-форматі за допомогою сервісу Google Forms із дотриманням принципів добровільності, анонімності та етичних норм психологічних досліджень.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному дослідженні труднощів емоційної регуляції особистості в умовах війни та встановленні їхнього зв'язку з емоційними станами й копінг-стратегіями, що дозволяє розширити уявлення про психологічні механізми адаптації в екстремальних соціальних умовах.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про емоційну регуляцію як динамічний психологічний процес, що виконує важливу адаптаційну функцію в умовах тривалого воєнного стресу. Робота сприяє уточненню змісту поняття емоційної регуляції, виявленню її структурних компонентів і визначенню місця цього феномена у системі психологічних ресурсів особистості.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів у діяльності практичних психологів, психологічних служб закладів вищої освіти, консультантів, психотерапевтів, кураторів академічних груп та інших фахівців, які працюють зі студентською молоддю. Отримані результати можуть бути основою для розробки програм психологічної

підтримки, профілактики емоційного виснаження, формування навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості в умовах війни.

Апробація результатів дослідження:

Було опубліковано:

Тезу доповіді на тему «Сутність емоційної регуляції та її місце у структурі особистості» в X Всеукраїнській студентській науковій конференції «Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки» (20.02.2026, м. Дніпро, Україна). (Додаток Є)

Тезу доповіді на тему «Особливості емоційної регуляції особистості в умовах війни» в X Всеукраїнській студентській науковій конференції «Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки» (20.02.2026, м. Дніпро, Україна). (Додаток Е)

Науково-дослідну статтю на тему «Психологічні особливості емоційної стійкості особистості в умовах війни» в випуску №25 студентського наукового журналу «UNIVERSUM». (Додаток Ж)

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття емоційної регуляції в сучасній психології

Емоційна сфера особистості є однією з центральних складових психічного функціонування, оскільки вона забезпечує оцінювання подій, регуляцію поведінки та адаптацію до змінних умов середовища. У сучасній психології емоції розглядаються як складні багатовимірні психічні явища, що поєднують суб'єктивні переживання, фізіологічні реакції та поведінкові прояви. За визначенням Я. Стрелау, емоція являє собою суб'єктивний психічний стан, який формує пріоритетність певних дій і пов'язаний із відповідною програмою реагування [3, с.219]. Таким чином, емоції виступають не лише відображенням внутрішнього стану людини, але й чинником, що спрямовує її поведінку.

У працях К. Оутлі та Д. Дженкінса підкреслюється, що емоції виникають унаслідок оцінки подій як значущих для досягнення певної мети. При цьому позитивні емоції пов'язані із ситуаціями, що сприяють реалізації цілей, тоді як негативні – із перешкодами або загрозами [3, с.219]. Такий підхід дозволяє розглядати емоції як результат когнітивної інтерпретації подій, що підкреслює їх зв'язок із мисленням і мотиваційною сферою.

Емоції мають комплексну структуру, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів. У дослідженнях Я. Аміневої зазначається, що емоційні стани супроводжуються фізіологічними змінами (наприклад, активацією симпатичної нервової системи, виділенням адреналіну), соматичними проявами (змінами міміки, пози, рухів), когнітивними реакціями (виникненням відповідних думок і образів) та поведінковими реакціями (зміною активності, підвищеною пильністю) [3, с.219].

Сучасні підходи до розуміння емоцій ґрунтуються на поєднанні біологічних, когнітивних і соціальних факторів. Відповідно до концепції

Д. Аверілла, емоції формуються як результат функціонування специфічних психічних програм, які частково мають вроджений характер, але в процесі соціалізації зазнають змін. Розвиток емоційних програм відбувається у двох напрямках. З одного боку, формуються соціально зумовлені моделі емоційного реагування, які відповідають нормам і очікуванням суспільства. З іншого боку, ці моделі трансформуються відповідно до індивідуальних особливостей особистості, її цінностей та життєвого досвіду, що забезпечує унікальність емоційних проявів [38]. Такий підхід підкреслює взаємозв'язок біологічних передумов і соціокультурного контексту у формуванні емоцій.

У психології виокремлюють основні компоненти емоційного процесу: компонент емоційного збудження, оцінювальний компонент та якісний компонент, який визначає характер переживання. Різні теорії пояснюють механізми виникнення емоцій. Зокрема, еволюційна теорія Ч. Дарвіна розглядає емоції як результат адаптації до умов існування, «периферична» теорія Джеймса–Ланге пов'язує їх із фізіологічними змінами в організмі, а теорія диференціальних емоцій К. Ізарда акцентує увагу на базових емоціях як універсальних формах переживання [25, с.132]. Сукупність цих підходів дозволяє розглядати емоції як складний інтегративний феномен.

У сучасній психологічній науці поняття емоційної регуляції розглядається як здатність людини усвідомлювати власні емоції, приймати їх і впливати на їх прояв відповідно до ситуації та власних цілей. Така здатність дозволяє уникати імпульсивних реакцій, надмірної тривожності або агресивної поведінки, що особливо важливо в умовах стресу [1;30]. Емоційна регуляція пов'язана із загальною системою саморегуляції особистості, яка забезпечує узгодженість внутрішніх станів і зовнішньої поведінки.

Важливим аспектом емоційної регуляції є її зв'язок із психологічними ресурсами особистості. Дослідження свідчать, що здатність до регуляції емоцій сприяє збереженню психічної стабільності та ефективному функціонуванню в складних умовах. У контексті резильєнтності зазначається, що недостатній рівень цієї якості пов'язаний із підвищеним ризиком емоційної нестійкості,

психологічної регресії та труднощами адаптації до стресових ситуацій [16, с. 246]. Таким чином, емоційна регуляція виступає важливим механізмом підтримання психічного здоров'я.

Суттєвий внесок у розуміння емоційної регуляції зробила процесуальна модель Дж. Гросса, у якій вона розглядається як послідовність процесів, що впливають на виникнення, розвиток і прояв емоцій. У межах цієї моделі виокремлюються стратегії, спрямовані на зміну ситуації або уваги до неї до виникнення емоції, а також стратегії, що застосовуються після її появи, зокрема когнітивне переосмислення або модифікація поведінкових реакцій [26, с.40]. Такий підхід дозволяє розглядати емоційну регуляцію як багаторівневий і динамічний процес.

Емоційна регуляція охоплює як свідомі, так і неусвідомлені процеси. Вона спрямована не лише на зменшення негативних емоцій, але й на підтримання або посилення позитивних переживань відповідно до життєвих цілей. Людина може впливати на тип емоцій, час їх виникнення, інтенсивність і спосіб вираження [16, с.245]. Це свідчить про складність і багатогранність механізмів регуляції, які інтегрують когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти.

Фізіологічна основа емоцій пов'язана з діяльністю підкіркових структур мозку та вегетативної нервової системи. Емоційні реакції супроводжуються змінами у частоті серцевих скорочень, диханні, тонусі судин та інших фізіологічних показниках [1, с.261]. Регуляція цих процесів здійснюється за участю кори головного мозку, яка здатна контролювати активність підкіркових центрів [40]. Особливе значення мають лімбічна система та префронтальна кора, які беруть участь у формуванні емоцій і контролі поведінки. У стані сильного емоційного напруження функціонування префронтальної кори може порушуватися, що впливає на здатність до раціонального мислення та прийняття рішень [39].

Емоційна регуляція проявляється у здатності людини змінювати інтенсивність, тривалість і характер емоційних переживань. Це може відбуватися через посилення або послаблення емоцій, зміну їх спрямованості або способу

вираження. Ефекти регуляції відображаються у поведінці, фізіологічних реакціях, когнітивних процесах і суб'єктивних переживаннях [16, с.245]. З огляду на це, регуляція емоцій охоплює всі рівні психічного функціонування.

В умовах підвищеного стресу, зокрема під час бойових дій, процес емоційної регуляції може ускладнюватися. Дослідники А. Кириченко та В. Чуй зазначають, що тривалий стрес, пов'язаний із загрозою життю, необхідністю швидкого прийняття рішень та постійною небезпекою, призводить до виснаження емоційної системи [12, с. 80]. Травматичні події, такі як поранення або втрата товаришів, можуть спричиняти порушення регуляції емоцій і зміну реакцій нервової системи на звичайні стимули. Крім того, можливі психофізіологічні зміни, що проявляються у підвищеній чутливості або, навпаки, емоційній притупленості.

У деяких випадках формуються психологічні захисні механізми, зокрема емоційне «відключення» або десенсибілізація, які дозволяють зберігати контроль у критичних ситуаціях. Однак у мирних умовах такі механізми можуть ускладнювати соціальну адаптацію, оскільки призводять до труднощів у вираженні емоцій або надмірної реактивності [12, с. 80].

Порушення емоційної регуляції може негативно впливати на міжособистісні взаємини. Зокрема, у ветеранів бойових дій часто спостерігаються труднощі у спілкуванні з близькими, схильність до агресивних реакцій або соціальної ізоляції. Тривалий стрес і недостатній контроль над емоційними реакціями можуть спричиняти розвиток депресивних станів, тривожних розладів і відчуття безнадійності [14, с. 31]. Це ускладнює процес адаптації до мирного життя та потребує спеціалізованої психологічної допомоги.

Таким чином, емоційна регуляція в сучасній психології розглядається як складний, багаторівневий процес, що включає когнітивні, фізіологічні та поведінкові механізми. Вона забезпечує здатність особистості адаптуватися до змінних умов, підтримувати психічну рівновагу та ефективно взаємодіяти з оточенням. Особливості її функціонування набувають особливої актуальності в

умовах підвищеного стресу, що зумовлює необхідність подальшого теоретичного та практичного дослідження цього феномена.

1.2. Психологічні особливості функціонування особистості в умовах війни

З початком повномасштабного вторгнення росії на територію України населення опинилося в умовах тривалого стресу, що супроводжується відчуттям постійної загрози життю, невизначеністю майбутнього та нестабільністю соціального середовища [23;35]. Воєнні події зумовлюють широкий спектр емоційних реакцій, які варіюються від страху, тривоги, паніки, пригніченості до короточасних станів піднесення, полегшення та мобілізації. Така емоційна амбівалентність свідчить про складність психічної адаптації особистості до екстремальних умов, коли одночасно активізуються як деструктивні, так і ресурсні психічні процеси.

Психоемоційний стан населення в умовах війни характеризується високим рівнем напруження та нестабільності. Люди переживають широкий спектр емоційних станів – від страху, тривоги, паніки, смутку до короточасних проявів піднесення, радості, полегшення та мобілізації внутрішніх ресурсів [34;35]. Така емоційна амбівалентність є закономірною реакцією на кризову ситуацію та свідчить про процес адаптації психіки до нових умов. Разом із тим, тривалий вплив травматичних факторів, таких як загроза життю, втрата близьких, руйнування житла, вимушене переміщення, спричиняє виникнення панічних атак, підвищеної тривожності, нав'язливих думок про смерть і втрату, що є типовими проявами реакції на екстремальні події.

Суттєвим чинником, який посилює психологічне напруження, є інформаційний вплив, пов'язаний із постійним отриманням новин про бойові дії, обстріли, загибель цивільного населення, насильство та руйнування [5;38]. Це формує відчуття хаосу та неконтрольованості подій, що негативно впливає на психічний стан особистості. Важливо зазначити, що до умов війни неможливо

повною мірою підготуватися, оскільки психіка людини не має сформованих механізмів реагування на подібні масштабні загрози, що підвищує її вразливість до емоційних перевантажень.

Психологічні реакції на війну доцільно розглядати крізь призму теорії переживання втрати, запропонованої Е. Росс, яка включає такі стадії: заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття [34, с. 16-17]. На початковому етапі домінують шок і заперечення як захисні механізми психіки, що спрямовані на зниження інтенсивності травматичного впливу. У цьому стані людина може демонструвати дезорієнтацію, емоційну «відстороненість» або, навпаки, хаотичні дії та паніку. Реакція «бийся або тікай» активізується як базовий механізм виживання, що визначає поведінкові стратегії в умовах небезпеки.

Подальший етап характеризується виникненням гніву, що пов'язаний з усвідомленням реальності загрози та супроводжується почуттями несправедливості, агресії, ненависті. Людина може спрямовувати ці емоції як на зовнішні об'єкти, так і на себе, що особливо характерно для внутрішньо переміщених осіб та біженців, які переживають почуття провини або безсилля [34, с. 16-17]. Умови обмеженого контролю над ситуацією сприяють виникненню фрустрації, що може проявлятися у деструктивних формах поведінки.

Стадія торгу проявляється у прагненні відтермінувати прийняття нової реальності через постійні сумніви, пошук альтернативних рішень, обговорення можливих сценаріїв розвитку подій. Людина намагається відновити відчуття контролю над ситуацією, навіть якщо це є ілюзорним [34, с. 16-17]. Депресивна стадія характеризується емоційним виснаженням, апатією, зниженням активності, втратою інтересу до життя та відчуттям безнадійності. Вона є наслідком тривалого впливу стресу та виснаження психічних ресурсів. Завершальний етап – прийняття – передбачає поступове пристосування до нових умов, зниження внутрішнього спротиву та формування нових життєвих стратегій [34, с. 16-17].

Важливою особливістю функціонування особистості в умовах війни є різноманітність поведінкових реакцій. Частина людей демонструє

дезорганізацію, панічні дії, імпульсивність або прагнення уникнути небезпеки через втечу. Інші, навпаки, мобілізують внутрішні ресурси, активізують вольові якості, включаються у волонтерську діяльність, допомогу постраждалим або професійну діяльність у складних умовах [5;35]. Така варіативність реакцій зумовлена індивідуально-психологічними особливостями, рівнем розвитку емоційної регуляції, попереднім досвідом та наявністю соціальної підтримки.

Війна виступає потужним нейропсихологічним стресором, який впливає не лише на емоційну сферу, але й на функціонування нервової системи. Хронічний стрес, травматичні події та постійне психоемоційне напруження спричиняють зміни у роботі мозкових структур, зокрема гіпокампа, мигдалеподібного тіла та префронтальної кори, які відповідають за пам'ять, емоційну регуляцію та прийняття рішень [17]. Це може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу, когнітивних порушень, зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті та інших нейропсихологічних дисфункцій. Водночас нейропластичність мозку створює можливості для відновлення, що підкреслює важливість психологічної допомоги та підтримки.

Загострення небезпеки, руйнування соціальних зв'язків і невизначеність майбутнього формують тривалий психоемоційний стрес, який охоплює різні соціальні групи та проявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності, дратівливості та виснаженні [21]. Особливо вразливою категорією є студенти та молодь, які одночасно стикаються з навчальними, соціальними та особистісними труднощами. У таких умовах знижується ефективність емоційно-вольової саморегуляції, що призводить до порушення психоемоційного стану, зниження мотивації, погіршення когнітивних процесів та навчальної діяльності.

У молоді в умовах тривалого воєнного впливу спостерігається трансформація емоційної сфери: поступове зниження гострих реакцій страху та тривоги супроводжується зростанням хронічної втоми, пригніченості, апатії та емоційного виснаження [22;33]. Це свідчить про перехід від гострої стресової

реакції до хронічного стресу, який є більш небезпечним для психічного здоров'я, оскільки призводить до виснаження адаптаційних ресурсів особистості.

Не менш важливим є соціально-психологічний аспект функціонування особистості. Війна призводить до руйнування звичних соціальних зв'язків, зміни соціальних ролей, втрати почуття стабільності та безпеки. Водночас підвищується значення соціальної підтримки, взаємодопомоги та колективної солідарності як ресурсів психологічної стійкості. Наявність підтримуючого соціального середовища сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню здатності до адаптації. У зв'язку з цим особливого значення набуває формування стресостійкості як здатності зберігати психічну рівновагу та ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу [35]. Ключовими умовами адаптації є розвиток психологічних і поведінкових компетенцій, зокрема здатності адекватно оцінювати ситуацію, приймати рішення в умовах невизначеності, зберігати внутрішню мотивацію, здійснювати самоконтроль та регулювати власні емоційні стани. Саме ці якості забезпечують більш ефективне подолання труднощів, зменшення негативного впливу стресу та сприяють поступовій психологічній адаптації особистості до умов війни.

Психологічні особливості функціонування особистості в умовах війни узагальнено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Психологічні особливості функціонування особистості в умовах війни

Особливість	Прояви	Характеристика
Емоційна напруженість	Страх, тривога, напруження	Хронічний стрес через загрозу життю
Емоційна нестабільність	Різкі зміни емоцій	Реакція адаптації до екстремальних умов
Домінування негативних емоцій	Гнів, смуток, апатія	Наслідок травматичного впливу
Емоційне виснаження	Втома, байдужість	Результат тривалого напруження

Продовження таблиці 1.1

Когнітивні порушення	Зниження уваги, труднощі мислення	Перевантаження нервової системи
Поведінкові реакції	Паніка або мобілізація	Дезорганізація або активізація
Соціальні зміни	Ізоляція або згуртованість	Втрата або посилення зв'язків
Стадії переживання	Заперечення, гнів, депресія, прийняття	Адаптаційний процес
Зниження саморегуляції	Втрата контролю над емоціями	Посилюється при високому стресі
Стресостійкість	Здатність адаптуватися	Ключовий ресурс подолання

Отже, психологічні особливості функціонування особистості в умовах війни визначаються комплексом взаємопов'язаних емоційних, когнітивних та поведінкових змін, які відображають процес адаптації до екстремальних обставин. Цей процес має як деструктивний, так і конструктивний характер, залежно від рівня розвитку емоційної регуляції, наявності внутрішніх ресурсів і зовнішньої підтримки, що підкреслює необхідність подальших досліджень і практичних розробок у сфері психологічної допомоги населенню в умовах війни.

1.3. Розвиток емоційної регуляції як чинник психологічної адаптації

Поняття адаптації (від пізньолат. *adaptatio* – пристосування) є одним із ключових у сучасній психології, оскільки воно відображає фундаментальні процеси взаємодії людини із середовищем. Первинно це поняття сформувалося в біології для позначення пристосування організмів до умов існування, а також результату цього процесу [28]. Однак у психології адаптація набуває значно ширшого змісту, оскільки включає не лише фізіологічні, а й психічні, соціальні та особистісні аспекти функціонування людини. Для людської спільноти адаптація передбачає узгодження внутрішніх потреб, мотивів, цінностей і можливостей особистості з вимогами соціального середовища, а також

досягнення балансу між самооцінкою, рівнем домагань і реальними умовами життя.

Одним із засновників системного підходу до розуміння адаптації був французький фізіолог К. Бернар, який підкреслював значення гомеостазу як основи життєдіяльності організму. Згідно з його підходом, адаптація забезпечує підтримання відносної стабільності внутрішнього середовища в умовах змін зовнішніх факторів. Таким чином, адаптація включає не лише пристосування до середовища, але й активне збереження функціональної рівноваги системи «організм – середовище» [37, с. 275]. У психологічному контексті ця ідея трансформується у розуміння адаптації як процесу підтримання внутрішньої цілісності особистості при постійних змінах зовнішніх умов.

У когнітивній теорії Ж. Піаже адаптація розглядається як процес досягнення рівноваги між суб'єктом і середовищем, який реалізується через механізми асиміляції та акомодатії [18]. Асиміляція передбачає інтеграцію нової інформації у вже сформовані когнітивні структури, тоді як акомодатія полягає у зміні цих структур відповідно до нових умов. У результаті взаємодії цих процесів формується новий рівень когнітивного розвитку, що забезпечує ефективнішу взаємодію з реальністю. Таким чином, адаптація виступає не лише як пристосування, але й як механізм розвитку та самовдосконалення особистості.

Сучасні підходи до розуміння психологічної адаптації підкреслюють її багатовимірний характер. Зокрема, Ю. Ягупов і Ю. Кушнір визначають психічну адаптацію як процес активної взаємодії особистості з середовищем, у межах якого вона не лише пристосовується до його умов, але й впливає на нього з метою задоволення власних потреб і досягнення життєвих цілей [36]. Це свідчить про те, що адаптація є двостороннім процесом, у якому особистість виступає активним суб'єктом діяльності. Г. Балл, у свою чергу, розглядає адаптацію як прагнення до встановлення рівноваги між індивідом і середовищем за умови збереження цілісності особистості та її функціональних характеристик [37, с. 275].

С. Максименко підкреслює, що психологічна адаптація є процесом включення особистості у систему соціальних відносин, у межах якої вона враховує специфіку середовища та взаємодіє з ним [15].

В умовах повномасштабної війни проблема психологічної адаптації набуває особливої актуальності. Людина змушена функціонувати в ситуації постійної небезпеки, невизначеності, порушення звичних соціальних зв'язків та зміни життєвих обставин. Це створює значне навантаження на психіку та вимагає мобілізації адаптаційних ресурсів. Частина населення демонструє здатність до відносно швидкої адаптації, однак для багатьох цей процес є складним і супроводжується емоційним виснаженням, зростанням тривожності та зниженням психологічної стійкості [28, с. 220].

Ситуація війни як психологічна категорія характеризується багатофакторністю та високим рівнем невизначеності. Вона включає сукупність умов, що впливають на діяльність і потреби людини: соціально-політичні, економічні, часові, групові, а також індивідуальні характеристики особистості. У цьому контексті ситуація виступає як інтегральна характеристика відповідності можливостей людини (професійної підготовки, психічного здоров'я, особистісної готовності) вимогам середовища, в якому вона функціонує [6;29]. Ефективність адаптації залежить від здатності особистості оцінювати ситуацію, прогнозувати її розвиток і обирати адекватні способи поведінки.

Одним із ключових механізмів психологічної адаптації є емоційна регуляція. Вона забезпечує контроль над емоційними реакціями, дозволяє знижувати інтенсивність негативних переживань та підтримувати внутрішню рівновагу. У ситуації війни, коли людина постійно стикається з сильними стресорами, здатність до емоційної регуляції стає критично важливою. Вона дозволяє не лише уникнути дезорганізації поведінки, але й зберігати здатність до раціонального мислення та прийняття рішень.

Розвиток емоційної регуляції передбачає формування комплексу навичок, серед яких важливе місце займає усвідомлення власних емоцій, їх диференціація

та вербалізація [2;11]. Це дозволяє людині краще розуміти власні переживання та контролювати їх прояви. Іншим важливим аспектом є здатність до когнітивної переоцінки ситуації, що полягає у зміні її інтерпретації з метою зниження емоційної напруженості. Також значну роль відіграють поведінкові стратегії, такі як самоконтроль, планування дій, переключення уваги, використання релаксаційних технік.

Адаптація до умов війни може здійснюватися у двох основних формах – пасивній та активній. Пасивне пристосування характеризується автоматичними реакціями, які не потребують значних когнітивних зусиль [13;22]. Воно є ефективним у стабільних умовах, але в ситуації війни може бути недостатнім. Активна (творча) адаптація передбачає свідоме переосмислення ситуації, пошук нових способів діяльності, формування нових життєвих стратегій. Саме цей тип адаптації забезпечує найбільш ефективне подолання труднощів та сприяє особистісному зростанню.

Важливим компонентом адаптації є розвиток стресостійкості, яка визначається як здатність особистості зберігати психічну рівновагу та ефективно функціонувати в умовах стресу [6;32]. Емоційна регуляція виступає основою стресостійкості, оскільки дозволяє контролювати негативні емоції та запобігати їх деструктивному впливу. Водночас вона сприяє формуванню життєстійкості – здатності долати труднощі, зберігати внутрішню цілісність і знаходити нові смисли у складних життєвих обставинах.

Особливу роль у процесі адаптації відіграють соціальні ресурси. Підтримка з боку родини, друзів, колег, а також участь у соціально значущій діяльності сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню ефективності емоційної регуляції. Соціальна взаємодія створює умови для обміну досвідом, отримання емоційної підтримки та формування відчуття приналежності, що є важливим фактором психологічної стабільності [11;27].

Крім того, важливим напрямом розвитку емоційної регуляції є психоедукація, яка передбачає інформування населення про механізми стресу, способи його подолання та методи саморегуляції. Використання технік

релаксації, дихальних вправ, медитації, арт-терапії та інших методів сприяє зниженню емоційного напруження та покращенню психічного стану. У сучасних умовах значного поширення набувають також цифрові ресурси психологічної підтримки, які забезпечують доступ до інформації та допомоги.

Таким чином, розвиток емоційної регуляції є ключовим чинником психологічної адаптації особистості в умовах війни. Вона забезпечує підтримання внутрішньої рівноваги, ефективне функціонування в умовах стресу, запобігання психічним розладам та сприяє особистісному зростанню. У сучасних умовах формування навичок емоційної регуляції виступає важливим завданням як для окремої особистості, так і для системи психологічної підтримки населення.

1.4. Роль емоційної регуляції у психологічній адаптації особистості в умовах війни

Війна є потужним психотравмуючим фактором, який суттєво впливає на психічне здоров'я, емоційний стан та загальне благополуччя особистості. У ситуації постійної загрози, невизначеності та втрат людина змушена функціонувати в умовах хронічного стресу, що значно перевищує її звичайні адаптаційні можливості. У таких обставинах ключового значення набуває здатність до ефективної емоційної регуляції, яка виступає центральним механізмом психологічної адаптації та збереження психічної рівноваги.

Емоційна регуляція розглядається як складний психічний процес, що передбачає усвідомлення, оцінку та зміну емоційних станів відповідно до вимог ситуації та особистісних цілей. Вона включає як внутрішні механізми (самоконтроль, когнітивну переоцінку, рефлексію), так і зовнішні (поведінкові реакції, соціальну взаємодію). У контексті війни емоційна регуляція набуває особливої ваги, оскільки дозволяє особистості адаптуватися до екстремальних умов, знижувати інтенсивність негативних переживань і підтримувати здатність до конструктивної діяльності [19, с.212].

Згідно з підходами сучасної психології, емоційна регуляція є складовою більш широкої системи саморегуляції, що забезпечує узгодження внутрішнього стану особистості із зовнішніми умовами. Американські дослідники А. Мартін, Х. Неджад, С. Кольмарта та Г. Лієм розширили уявлення про саморегуляцію, включивши до неї емоційний компонент поряд із когнітивним і поведінковим [41]. На їхню думку, емоційна регуляція дозволяє особистості адаптувати свої емоційні реакції до новизни, невизначеності та змін сучасного середовища, що особливо актуально в умовах війни. Вона забезпечує можливість коригування дезадаптивних емоційних станів і сприяє формуванню більш ефективних моделей поведінки.

У процесі психологічної адаптації емоційна регуляція виконує низку важливих функцій. По-перше, вона сприяє зниженню рівня стресу шляхом контролю інтенсивності негативних емоцій, таких як страх, тривога, гнів і відчай. По-друге, вона забезпечує стабілізацію психоемоційного стану, що дозволяє особистості зберігати здатність до раціонального мислення та прийняття рішень. По-третє, емоційна регуляція виступає важливим чинником підтримки соціальних зв'язків, оскільки дозволяє контролювати прояви агресії, роздратування та інших деструктивних емоцій [12;22].

Умови війни суттєво ускладнюють процес емоційної регуляції. Постійна загроза, інформаційне перевантаження, втрати та зміни соціального середовища призводять до підвищення емоційної реактивності та зниження здатності до самоконтролю. У таких умовах навіть незначні подразники можуть викликати сильні емоційні реакції, що ускладнює адаптацію та підвищує ризик розвитку психічних розладів. Саме тому розвиток навичок емоційної регуляції розглядається як один із ключових напрямів психологічної допомоги в умовах війни [20].

Важливим аспектом є взаємозв'язок емоційної регуляції та стресостійкості. Особи, які володіють ефективними стратегіями регуляції емоцій, демонструють вищий рівень психологічної стійкості, здатні краще переносити стресові ситуації та швидше відновлюватися після травматичних

подій. До таких стратегій належать когнітивна переоцінка ситуації, прийняття, усвідомлення власних емоцій, використання соціальної підтримки [2;11;13]. Натомість неефективні стратегії, такі як уникнення, заперечення або пригнічення емоцій, можуть призводити до накопичення напруження та погіршення психічного стану.

Емоційна регуляція також відіграє важливу роль у формуванні адаптивної поведінки. Вона дозволяє особистості зберігати цілеспрямованість, контролювати імпульсивні реакції та приймати обґрунтовані рішення навіть у складних умовах [2;11]. Це особливо важливо для осіб, які перебувають у зоні бойових дій або виконують професійні обов'язки, пов'язані з високим рівнем відповідальності. Здатність регулювати емоції сприяє підвищенню ефективності діяльності та зменшенню ризику помилок.

У контексті соціальної адаптації емоційна регуляція забезпечує підтримання конструктивних міжособистісних відносин. В умовах війни, коли соціальне середовище зазнає значних змін, здатність до емпатії, контролю емоційних реакцій і конструктивної комунікації є важливими факторами соціальної інтеграції. Емоційно врівноважені люди легше встановлюють контакти, отримують підтримку та ефективніше взаємодіють із оточенням.

Особливого значення емоційна регуляція набуває у процесі подолання травматичного досвіду. Вона сприяє осмисленню пережитих подій, інтеграції травматичного досвіду в особистісну структуру та формуванню нових життєвих смислів. Завдяки цьому можливе не лише відновлення психологічного стану, але й розвиток посттравматичного зростання, яке проявляється у зміцненні особистісних ресурсів, переоцінці цінностей та підвищенні життєстійкості.

Особливої уваги потребує роль емоційної регуляції у психологічній адаптації студентської молоді, яка є однією з найбільш вразливих соціальних груп в умовах війни. Студенти одночасно стикаються з навчальним навантаженням, соціальною нестабільністю, вимушеним переміщенням, зміною умов навчання та невизначеністю професійного майбутнього. У таких умовах значно підвищується рівень стресу, що негативно впливає на емоційний стан,

мотивацію та когнітивні процеси. Ефективна емоційна регуляція дозволяє студентам знижувати інтенсивність тривожності, контролювати емоційні реакції та зберігати здатність до навчальної діяльності. Вона також сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки, підвищенню стресостійкості та підтримці психічного благополуччя. Натомість недостатній рівень емоційної регуляції призводить до емоційного виснаження, зниження академічної успішності та порушення процесу соціальної адаптації [21]. У зв'язку з цим розвиток навичок емоційної регуляції у студентів розглядається як важливий напрям психологічної підтримки, що забезпечує їх ефективне функціонування в умовах воєнного часу.

Таблиця 1.2

Роль емоційної регуляції у психологічній адаптації студентів в умовах війни

Функція емоційної регуляції	Прояв у студентів	Значення для адаптації
Зниження тривожності	Контроль страху, переживань щодо навчання та майбутнього	Зменшення стресу, стабілізація психічного стану
Підтримка навчальної діяльності	Концентрація уваги, збереження мотивації	Підвищення академічної успішності
Стабілізація емоційного стану	Подолання апатії, емоційного виснаження	Збереження психічного здоров'я
Контроль поведінки	Уникнення імпульсивних реакцій, самодисципліна	Формування відповідальної поведінки
Формування стресостійкості	Використання адаптивних копінг-стратегій	Підвищення здатності до подолання труднощів
Соціальна адаптація	Підтримка взаємодії з одногрупниками, викладачами	Збереження соціальних зв'язків
Подолання кризових станів	Усвідомлення та прийняття ситуації	Психологічна адаптація до умов війни
Саморегуляція діяльності	Планування навчання, контроль емоцій	Підвищення ефективності діяльності

Таким чином, емоційна регуляція виступає ключовим механізмом психологічної адаптації особистості в умовах війни. Вона забезпечує зниження негативного впливу стресу, підтримку психічного здоров'я, ефективність діяльності та соціальну взаємодію. Розвиток навичок емоційної регуляції є важливим напрямом психологічної допомоги, що сприяє підвищенню стійкості населення до кризових впливів і забезпечує більш успішну адаптацію до умов воєнного часу.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційної регуляції особистості в умовах війни та визначено її значення для психологічної адаптації. Встановлено, що емоційна регуляція в сучасній психології розглядається як складний багаторівневий процес, який охоплює усвідомлення, оцінку, контроль і зміну емоційних станів відповідно до вимог ситуації та особистісних цілей. Вона поєднує когнітивні, фізіологічні та поведінкові механізми й виступає важливою складовою загальної системи саморегуляції особистості.

Теоретичний аналіз показав, що в умовах війни функціонування особистості зазнає суттєвих змін. Тривалий стрес, постійна загроза життю, невизначеність, втрати, руйнування соціальних зв'язків та інформаційне перевантаження спричиняють емоційну напруженість, нестабільність, виснаження, зниження самоконтролю, порушення когнітивних процесів і зміну поведінкових реакцій. Водночас реакції людей на війну є неоднорідними: поряд із деструктивними проявами можуть актуалізуватися внутрішні ресурси, мобілізація, стресостійкість, готовність до взаємодопомоги та активного подолання труднощів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

2.1. Організація та база дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної регуляції студентської молоді проводилося в період із січня по березень 2026 року. Основною метою було вивчення рівня розвитку емоційної регуляції, її складових та взаємозв'язків зі станами тривожності, депресії й особливостями копінг-стратегій у вибірці студентів другого та третього курсів університетів. Експериментальна робота здійснювалася дистанційно у форматі онлайн-опитування за допомогою Google Forms, що дозволило забезпечити безпеку респондентів та охопити географічно розподілену групу студентів.

Робота з респондентами включала кілька етапів. На підготовчому етапі було проведено інструктаж щодо мети, завдань, конфіденційності та добровільності участі, а також забезпечено отримання інформованої згоди. Учасників було поінформовано про те, що дослідження спрямоване на виявлення їхніх особистісних рис і переживань у складних умовах, проте не впливатиме на їхні академічні успіхи.

Респондентам було запропоновано заповнити онлайн-форму, що складалася з чотирьох діагностичних блоків: шкали труднощів емоційної регуляції (DERS) (Додаток А), шкали тривожності (GAD-7) (Додаток Б), шкали депресії (PHQ-9) (Додаток В) та методики «Опис копінг-стратегій» – коротка форма, А. В. Стаднік, Ю. Б. Мельник (Додаток Г). Після завершення заповнення форми дані експортувалися у вигляді табличного файлу, який було оброблено у статистичному пакеті IBM SPSS Statistics.

На другому, діагностичному етапі здійснювався безпосередній збір емпіричного матеріалу. Учасники отримували електронне посилання на Google-форму, яка містила коротке пояснення мети дослідження, запевнення щодо

добровільності участі, анонімності результатів та права припинити участь на будь-якому етапі. Перед початком заповнення анкети респонденти були поінформовані про те, що їхні відповіді використовуватимуться виключно в узагальненому вигляді. З огляду на специфіку тематики було важливо створити нейтральні, максимально неконфронтаційні формулювання вступних інструкцій, щоб знизити напруженість, пов'язану із самооцінкою психоемоційного стану.

На третьому, аналітичному етапі результати було систематизовано й опрацьовано в програмі IBM SPSS. Первинна обробка передбачала перевірку повноти відповідей, кодування результатів і перенесення масиву даних до електронної бази.

У процесі побудови дослідження також враховувалася специфіка самозвітних методик. Усі використані інструменти вимагали від респондентів рефлексії щодо власних емоційних станів, звичних способів реагування на стрес та поведінки в складних ситуаціях. Саме тому формулювання інструкцій були зроблені максимально чіткими й лаконічними, а відповідні шкали подані без зайвих відволікаючих елементів. Це знижувало ймовірність випадкових відповідей, підвищувало точність самооцінки та сприяло збереженню єдиного темпу проходження опитування.

2.2. Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 50 респондентів – студенти 2-го та 3-го курсів закладу вищої освіти. Формування вибірки мало цілеспрямований характер і відповідало завданню вивчення особливостей емоційної регуляції в групі молоді, яка перебуває на етапі інтенсивного особистісного та професійного становлення. Саме цей віковий період характеризується підвищенням вимог до самоконтролю, здатності керувати емоційними реакціями, витримувати фрустрацію, підтримувати академічну продуктивність і водночас адаптуватися до змінних умов зовнішнього середовища.

Крім того, студентський вік пов'язаний із формуванням життєвих цінностей, професійної ідентичності та розвитком навичок саморегуляції, що робить цю групу особливо релевантною для дослідження емоційних процесів. В умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану, актуальність вивчення емоційної регуляції ще більше зростає, оскільки молодь змушена пристосовуватися до підвищеного рівня стресу та невизначеності.

Демографічний склад вибірки представлений у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Демографічний склад вибірки

Демографічна ознака	К-ть осіб	%
Стать: жінки	32	64,0
Стать: чоловіки	18	36,0
Курс: 2 курс	26	52,0
Курс: 3 курс	24	48,0
Вік: 19 років	18	36,0
Вік: 20 років	23	46,0
Вік: 21 рік	9	18,0
Проживають у місті	31	62,0
Проживають у сільській місцевості / малих громадах	19	38,0
Мають досвід тимчасової зміни місця проживання під час війни	17	34,0
Не змінювали місце проживання	33	66,0

У вибірці переважали жінки (64,0 %), однак представництво чоловіків (36,0 %) також є достатнім для виявлення загальних тенденцій і проведення порівняльного аналізу. За курсом навчання групи були майже урівноваженими: 52,0 % становили студенти 2 курсу, а 48,0 % – студенти 3 курсу, що забезпечує відносну однорідність вибірки за освітнім рівнем.

Віковий розподіл респондентів свідчить про домінування осіб віком 20 років (46,0 %), тоді як частка 19-річних становить 36,0 %, а 21-річних – 18,0 %. Така структура відповідає типовим характеристикам студентської молоді зазначених курсів.

За місцем проживання більшість учасників дослідження проживають у міській місцевості (62,0 %), тоді як 38,0 % – у сільській місцевості або малих громадах. Важливою характеристикою вибірки є також наявність досвіду вимушеної зміни місця проживання: 34,0 % респондентів зазначили, що мали такий досвід під час війни, що може виступати значущим фактором впливу на особливості емоційної регуляції.

2.3. Методи дослідження

У дослідженні було використано комплекс теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів, що забезпечили всебічне вивчення психологічних особливостей емоційної регуляції студентської молоді в умовах війни.

До теоретичних методів належали аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел із проблеми емоційної регуляції, психологічної адаптації, тривожності, депресивних проявів і копінг-поведінки. Застосування цих методів дало змогу уточнити зміст основних понять дослідження, визначити теоретичні підходи до розуміння емоційної регуляції та обґрунтувати вибір діагностичного інструментарію.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою анкетування у форматі Google Forms. Для збору емпіричних даних було використано чотири стандартизовані психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення особливостей емоційної регуляції, тривожності, депресивних проявів і копінг-стратегій у вибірці студентів 2–3 курсів.

Шкала труднощів емоційної регуляції DERS була використана для визначення того, наскільки студентам досліджуваної вибірки складно

усвідомлювати, приймати та контролювати власні емоційні стани в умовах воєнного стресу. За допомогою цієї методики було виявлено загальний рівень труднощів емоційної регуляції, а також окремі її прояви: неприйняття емоційних реакцій, труднощі цілеспрямованої поведінки у стані емоційного напруження, імпульсивність, недостатнє усвідомлення емоцій, обмежений доступ до ефективних стратегій регуляції та недостатню емоційну ясність.

Шкала тривожності GAD-7 застосовувалася для оцінки рівня тривожних проявів у студентів досліджуваної вибірки. Вона дала змогу визначити, наскільки часто респонденти переживали напруження, надмірне хвилювання, труднощі розслаблення, дратівливість і страх щодо можливого негативного розвитку подій. У межах цього дослідження методика була спрямована не лише на фіксацію рівня тривожності, а й на подальший аналіз її зв'язку з труднощами емоційної регуляції.

Шкала депресії PHQ-9 використовувалася для виявлення вираженості депресивних проявів у студентів. За її допомогою було досліджено такі характеристики психоемоційного стану респондентів, як зниження інтересу до діяльності, пригнічений настрій, втомлюваність, порушення сну, зниження самооцінки, труднощі концентрації уваги та загальне зниження активності. У контексті дослідження ця методика дозволила простежити, як депресивні прояви пов'язані з рівнем розвитку емоційної регуляції у студентської молоді.

Методику «Опис копінг-стратегій» – коротка форма, А.В. Стаднік, Ю. Б. Мельник було застосовано для дослідження копінг-стратегій, які використовують студенти для подолання стресових ситуацій в умовах війни. Методика дала змогу визначити, які способи реагування переважають у вибірці: адаптивні, зокрема активне подолання, планування, позитивне переосмислення, звернення по соціальну підтримку, чи менш адаптивні, зокрема уникнення, самозвинувачення, пасивне очікування або емоційне дистанціювання. Це дозволило оцінити особливості копінг-поведінки студентів і встановити її зв'язок із рівнем емоційної регуляції.

Для обробки результатів емпіричного дослідження було використано математико-статистичні методи. Первинна обробка даних передбачала перевірку повноти відповідей, кодування результатів і формування електронної бази даних. Подальший аналіз здійснювався за допомогою програми IBM SPSS Statistics.

У роботі було застосовано методи описової статистики, зокрема підрахунок частот, відсоткових показників, середніх значень та розподілу респондентів за рівнями вираженості досліджуваних ознак. Це дало змогу охарактеризувати загальні тенденції емоційної регуляції, тривожності, депресивних проявів і копінг-стратегій у вибірці студентів.

Для виявлення взаємозв'язків між показниками емоційної регуляції, тривожності, депресивності та копінг-стратегій було використано кореляційний аналіз. Зокрема, застосування коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дало змогу визначити силу та напрям зв'язку між досліджуваними психологічними показниками. Цей метод був доцільним, оскільки дозволив оцінити взаємозалежність між рівнем труднощів емоційної регуляції та проявами тривожності, депресії й окремими копінг-стратегіями у студентів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було обґрунтовано та описано методичну організацію дослідження психологічних особливостей емоційної регуляції студентської молоді. Визначено, що емпіричне дослідження проводилося в онлайн-форматі в умовах воєнного стану, що забезпечило безпеку учасників та дозволило охопити різні соціально-географічні групи студентів. Дослідницька процедура включала підготовчий, діагностичний та аналітичний етапи, що забезпечило послідовність, етичність і надійність збору даних. Сформована вибірка (50 студентів 2–3 курсів) є достатньо репрезентативною для виявлення загальних тенденцій емоційної регуляції в юнацькому віці. Її структура характеризується відносною однорідністю за віком і курсом навчання, водночас враховує важливі соціально-демографічні чинники, зокрема місце проживання та досвід вимушеного

переміщення під час війни, що можуть впливати на психоемоційний стан респондентів.

Методичний інструментарій дослідження представлений комплексом валідних і надійних психодіагностичних методик (DERS, GAD-7, PHQ-9, «Опис копінг-стратегій» коротка форма, А. В. Стаднік, Ю. Б. Мельник), які дозволяють здійснити багатовимірний аналіз емоційної регуляції. Використання самозвітних методик дало змогу безпосередньо зафіксувати суб'єктивний досвід респондентів щодо власних емоцій, рівня тривожності, депресивних проявів та копінг-поведінки. Водночас врахування специфіки таких методів (необхідність рефлексії, ризик соціальної бажаності відповідей) було компенсоване чіткими інструкціями, анонімністю та стандартизованими умовами проходження опитування.

Застосування статистичної обробки даних у програмі IBM SPSS забезпечило можливість систематизації результатів, їх кількісного аналізу та подальшого виявлення закономірностей і взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Це створює підґрунтя для об'єктивної інтерпретації отриманих емпіричних даних.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Аналіз рівня розвитку складових емоційної регуляції у досліджуваних

Аналіз результатів за шкалою DERS дозволив оцінити, наскільки досліджувані здатні усвідомлювати, приймати та конструктивно опрацьовувати власні емоційні переживання, а також зберігати контроль над поведінкою в ситуаціях емоційного напруження.

Результати розподілу респондентів за рівнями загального показника труднощів емоційної регуляції представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розподіл респондентів за рівнем труднощів емоційної регуляції за шкалою
DERS

Рівень	К-ть осіб	%
Дуже низький	2	4,0
Низький	7	14,0
Середній	18	36,0
Високий	14	28,0
Дуже високий	9	18,0

Згідно з таблицею 3.1, найбільша частка студентів продемонструвала середній рівень труднощів емоційної регуляції — 36,0 %. Такий результат свідчить про те, що для значної частини вибірки емоційна регуляція не є повністю порушеною, однак потребує постійного внутрішнього напруження і додаткових зусиль, особливо в умовах стресу. Ці студенти, ймовірно, зберігають здатність загалом контролювати власний стан, проте в ситуаціях інтенсивних

переживань можуть втрачати відчуття внутрішньої опори, демонструвати коливання між продуктивними та непродуктивними способами саморегуляції.

Водночас слід звернути увагу на досить високий сукупний відсоток респондентів із високим і дуже високим рівнями труднощів емоційної регуляції — разом 46,0 %. Це означає, що майже половина опитаних студентів переживає суттєві складнощі, пов'язані з усвідомленням і прийняттям власних емоцій, зі збереженням поведінкового контролю та з пошуком дієвих способів виходу з емоційно напруженого стану. Для цієї категорії респондентів емоційне навантаження може набувати характеру дезорганізуючого чинника, який впливає не тільки на суб'єктивне самопочуття, а й на навчальну мотивацію, концентрацію уваги та міжособистісні контакти.

Низький і дуже низький рівні труднощів емоційної регуляції були зафіксовані лише у 18,0 % респондентів. Це порівняно невелика група студентів, які демонструють більш стабільне емоційне функціонування, кращу здатність до самоспостереження, прийняття власних переживань і підтримання діяльності навіть за умови внутрішнього напруження. Їхня частка виявилася меншою, ніж частка студентів із високою емоційною дисрегуляцією, що вказує на загальне зміщення психологічного профілю вибірки у бік підвищеної вразливості.

Отриманий розподіл дає підстави стверджувати, що студентське середовище в умовах війни характеризується не стільки різко поляризованими варіантами емоційної регуляції, скільки значною концентрацією респондентів у зоні середніх і підвищених труднощів. Це є важливим, оскільки навіть середній рівень емоційної дисрегуляції в умовах хронічного стресу може виступати передумовою для подальшого наростання психологічного неблагополуччя, якщо особистість не має достатніх ресурсів підтримки та ефективних копінг-навичок.

З метою аналізу було розглянуто окремі складові емоційної регуляції. Отримані результати представлено на рисунку 2.1.

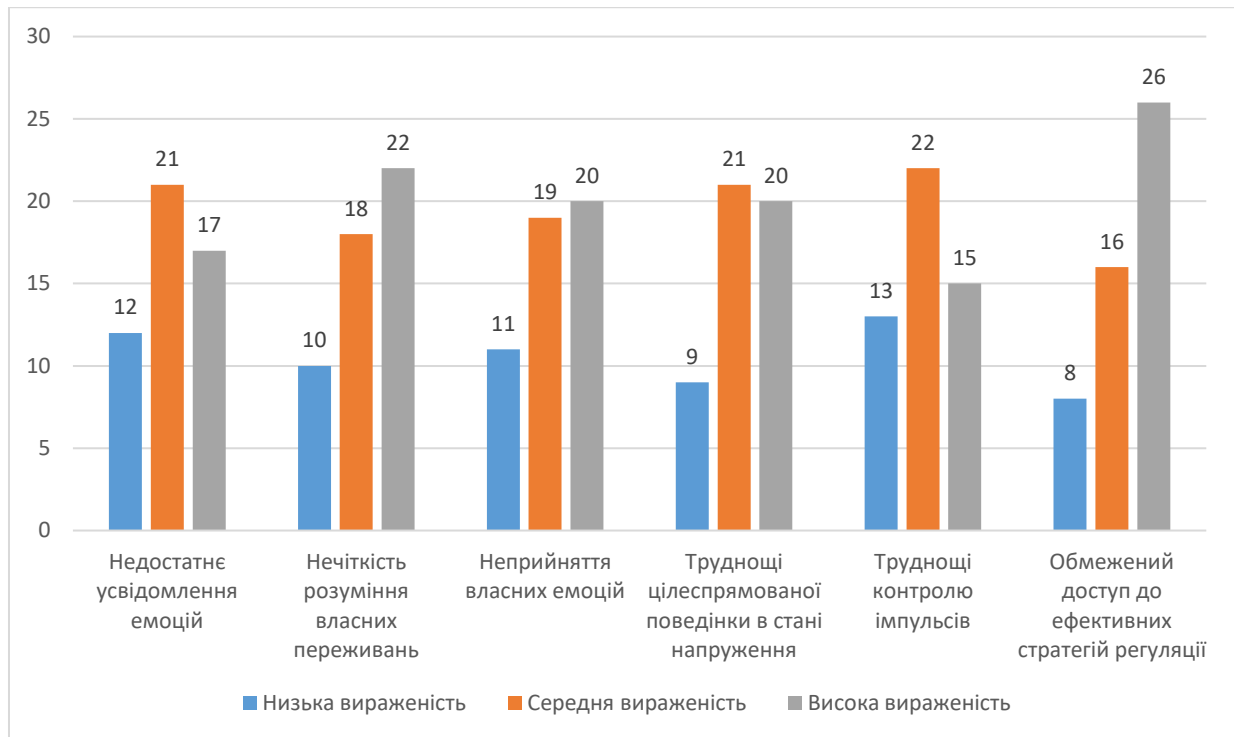


Рис.2.1 Розподіл респондентів за вираженістю труднощів окремих складових емоційної регуляції

Згідно з рисунком 2.1, найбільш проблемною складовою емоційної регуляції виявився обмежений доступ до ефективних стратегій регуляції: високу вираженість цієї труднощі зафіксовано у 26 респондентів. Це свідчить про те, що значна частина студентів, навіть усвідомлюючи власне емоційне напруження, не має достатньо сформованого репертуару способів, які допомагають знижувати інтенсивність переживань, відновлювати внутрішню рівновагу та повертати відчуття контролю. У практичному вимірі така ситуація проявляється у відчутті безпорадності перед сильними емоціями, схильності «застрягати» у переживаннях, труднощах із самозаспокоєнням і зниженні віри у власну здатність справлятися зі складними емоційними станами.

Високі показники також були отримані за такими складовими, як нечіткість розуміння власних переживань, неприйняття власних емоцій і труднощі збереження цілеспрямованої поведінки у стані напруження. Це свідчить про те, що проблема емоційної регуляції у досліджуваних не зводиться до окремих ситуативних зривів, а має багатоконпонентний характер. Студент

може відчувати емоційне збудження, але не мати чіткого розуміння, що саме він переживає; може усвідомлювати неприємне почуття, але сприймати його як неприйнятне або «неправильне»; може прагнути зберегти навчальну чи побутову активність, але втрачати зосередженість, послідовність і витривалість під впливом негативних емоцій.

Показники труднощів контролю імпульсів виявилися дещо нижчими порівняно з іншими складовими, хоча й тут значна частина респондентів демонструвала середню або високу вираженість проблеми. Це означає, що у більшості студентів основна проблема полягає не стільки у різких зовнішніх поведінкових зривів, скільки у внутрішньому напруженні, виснаженні, дезорганізації мислення та невмінні конструктивно працювати зі своїми переживаннями. Іншими словами, емоційна дезрегуляція частіше має прихований, накопичувальний характер.

Показник недостатнього усвідомлення емоцій також виявився достатньо вираженим. Частина респондентів не приділяє достатньої уваги власному емоційному стану, що може створювати ілюзію зовнішньої стабільності, але фактично ускладнює своєчасне виявлення внутрішнього перенапруження. За умов війни така особливість набуває особливого значення: постійне пристосування до несприятливих обставин часто супроводжується відкладанням контакту з власними почуттями, що в короткостроковій перспективі може сприйматися як мобілізація, але в довгостроковій — підвищує ризик емоційного виснаження.

Отже, аналіз складових DERS показав, що найбільш уразливими сторонами емоційної регуляції студентів є обмеженість ефективних стратегій саморегуляції, труднощі осмислення переживань, їх неприйняття та порушення здатності підтримувати цілеспрямовану діяльність у стані напруження. Саме ці компоненти формують той психологічний вузол, який надалі пов'язується з підвищенням тривожності, депресивних проявів і зміною копінг-поведінки.

Для оцінювання емоційного стану досліджуваних було проаналізовано рівень тривожності за шкалою GAD-7. Результати наведено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Розподіл респондентів за рівнем тривожності за шкалою GAD-7

Рівень тривожності	К-ть осіб	%
Мінімальний рівень	8	16,0
Легкий рівень	15	30,0
Помірний рівень	17	34,0
Високий рівень	10	20,0

З таблиці 3.3 видно, що переважають помірний і високий рівні тривожності, які разом охоплюють 54,0 % вибірки. Це свідчить про значну поширеність стану напруженого очікування, внутрішньої настороженості, труднощів розслаблення та схильності до тривожних переживань у повсякденному житті. Для студентів в умовах війни тривога не є суто індивідуальною особливістю — вона часто вбудована в сам контекст життя, де присутні інформаційна перевантаженість, безпекова нестабільність, зміни навчального формату та невизначеність щодо особистого майбутнього.

Легкий рівень тривожності був виявлений у 30,0 % респондентів. Ця група не демонструє різко виражених симптомів, однак уже має помітне тло напруженості, яке може проявлятися у швидкій втомлюваності, внутрішній метушливості, підвищеній чутливості до негативних новин або ситуацій очікування. Мінімальний рівень тривожності зафіксовано лише у 16,0 % студентів, що ще раз підкреслює загальний емоційний фон вибірки як доволі напружений.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що тривожність є одним із провідних супровідних станів, пов'язаних із труднощами емоційної регуляції. Вона не лише відображає емоційну напругу, а й посилює її, ускладнюючи концентрацію уваги, прийняття рішень, відновлення після стресу та здатність відчувати внутрішню безпеку. Таким чином, тривожність виступає важливим індикатором психологічної вразливості студентської молоді у воєнний період.

Наступним етапом було проведено аналіз депресивної симптоматики за шкалою PHQ-9. Результати наведено на рисунку 2.2.

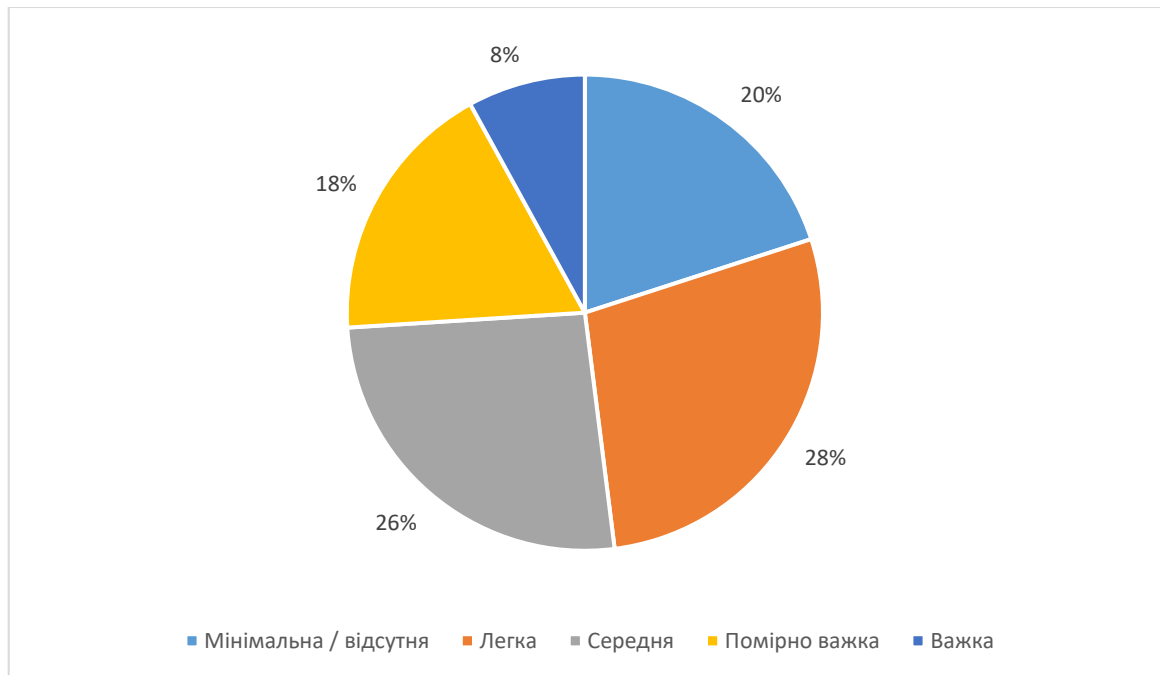


Рис.2.2 Розподіл респондентів за рівнем депресивної симптоматики за шкалою PHQ-9

Результати рисунка 2.2 показують, що у 52,0 % респондентів виявлено середній, помірно важкий або важкий рівень депресивної симптоматики. Це свідчить про те, що більш ніж половина опитаних студентів у тій чи іншій формі переживає зниження психічного тону, пригніченість, втрату інтересу до повсякденної активності, труднощі зі сном, втомлюваність, зниження концентрації уваги або негативне ставлення до себе. У контексті війни такі переживання можуть бути пов'язані як із накопиченням стресу, так і з тривалим емоційним виснаженням, коли ресурси напруженого пристосування поступово зменшуються.

Легка депресивна симптоматика була зафіксована у 28,0 % опитаних. Ця категорія потребує особливої уваги, оскільки зовні функціонування таких студентів може залишатися відносно збереженим, однак внутрішньо вони вже переживають зниження енергії, песимістичне тло, емоційну виснаженість і

втрату звичного задоволення від діяльності. В умовах високого стресового навантаження саме така прихована форма неблагополуччя нерідко переходить у більш виражені порушення.

Частка респондентів із мінімальними або відсутніми проявами депресивної симптоматики становила лише 20,0 %. Це порівняно невеликий показник, який узгоджується з уже виявленими даними щодо тривожності та труднощів емоційної регуляції. У цілому це дозволяє говорити про те, що в емоційному стані студентів присутні не лише ситуативні реакції на окремі події, а й ознаки стійкішого виснажувального фону.

Особливого значення набуває той факт, що тривожні та депресивні прояви в досліджуваній вибірці співіснують із труднощами емоційної регуляції. Це свідчить про комплексний характер психоемоційного напруження: респонденти не лише переживають більше негативних станів, а й мають менше внутрішніх засобів для їх конструктивного опрацювання.

З метою з'ясування найпоширеніших способів подолання стресу серед студентів було проаналізовано результати методики «Опис копінг-стратегій». Отримані результати подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Вираженість використання копінг-стратегій у досліджуваних за методикою
«Опис копінг-стратегій»

Копінг-стратегія	Низька частота	Середня частота	Висока частота
Активне вирішення проблеми	13	24	13
Позитивне переосмислення	17	20	13
Емоційне вираження	19	18	13
Пошук соціальної підтримки	21	17	12
Заперечення та уникнення	12	18	20

Продовження таблиці 3.3

Пасивне очікування / надія на самовирішення	23	16	11
Самозвинувачення	18	19	13
Соціальне відсторонення	16	17	17

У таблиці 3.3 показано, що в структурі копінг-поведінки студентів поєднуються як відносно продуктивні, так і менш ефективні стратегії подолання стресу. Найбільш вираженим є пошук соціальної підтримки: високу частоту використання цієї стратегії продемонстрував 21 респондент. Це свідчить про збережену потребу звертатися до близьких, друзів, родичів або значущого соціального оточення в ситуаціях емоційного напруження. Для студентської молоді в умовах війни така стратегія є особливо значущою, оскільки міжособистісна підтримка виконує функцію емоційної стабілізації, нормалізації переживань та зниження відчуття самотності.

Порівняно високими також виявилися показники емоційного вираження та позитивного переосмислення. Це означає, що частина респондентів має тенденцію не лише стримувати переживання, а й проговорювати їх, шукати смисл у складному досвіді, переоцінювати ситуацію, виявляти в ній елементи, які дозволяють зберігати хоча б мінімальне відчуття контролю. Однак ці відносно адаптивні тенденції не витісняють неадаптивні форми реагування.

Досить показовим є те, що значна частина студентів виявила середню або високу вираженість стратегій пасивного очікування, самозвинувачення, соціального відсторонення та уникнення. Зокрема, високий рівень пасивного очікування виявлено у 11 респондентів, а ще 16 осіб демонструють середню вираженість такої стратегії. Це свідчить про поширеність позиції, коли особистість психологічно «завмирає», сподіваючись, що ситуація зміниться сама собою, без достатнього власного впливу на перебіг подій. У контексті війни така реакція зрозуміла як форма психологічного самозахисту, однак її тривале

закріплення може знижувати суб'єктивну активність і посилювати відчуття безсилля.

Показники самозвинувачення також є змістовно важливими. Значна частина респондентів схильна приписувати собі відповідальність за негативні події, надмірно критикувати себе, зосереджуватися на власній недосконалості. Подібна тенденція часто пов'язана з неприйняттям емоцій, посиленням внутрішньої напруги та ризиком формування депресивного способу переживання труднощів. Соціальне відсторонення, своєю чергою, може виконувати двояку функцію: іноді це короткочасна спроба відновити сили, однак за високої вираженості воно перетворюється на уникнення допомоги та емоційну ізоляцію.

Додатково в межах дослідження було здійснено порівняльний аналіз результатів студентів 2-го та 3-го курсів (табл.3.4).

Таблиця 3.4

Порівняння результатів студентів різних курсів за показниками емоційної регуляції та копінг-стратегій

Показник / стратегія	2 курс (n=26), осіб (%)	3 курс (n=24), осіб (%)
Високий і дуже високий рівні труднощів емоційної регуляції за DERS	13 (50,0 %)	10 (41,7 %)
Помірний і високий рівні тривожності за GAD-7	16 (61,5 %)	11 (45,8 %)
Середня, помірно важка і важка депресивна симптоматика за PHQ-9	15 (57,7 %)	11 (45,8 %)
Активне вирішення проблеми (висока частота використання)	6 (23,1 %)	7 (29,2 %)
Позитивне переосмислення (висока частота використання)	6 (23,1 %)	7 (29,2 %)

Пошук соціальної підтримки (висока частота використання)	6 (23,1 %)	6 (25,0 %)
Емоційне вираження (висока частота використання)	7 (26,9 %)	6 (25,0 %)
Заперечення та уникнення (висока частота використання)	12 (46,2 %)	8 (33,3 %)
Пасивне очікування / надія на самовирішення (висока частота використання)	6 (23,1 %)	5 (20,8 %)
Самозвинувачення (висока частота використання)	8 (30,8 %)	5 (20,8 %)
Соціальне відсторонення (висока частота використання)	9 (34,6 %)	8 (33,3 %)

Аналіз таблиці 3.4 показує, що студенти 2-го курсу мають дещо вищі показники емоційного напруження порівняно зі студентами 3-го курсу. Зокрема, високий і дуже високий рівні труднощів емоційної регуляції за DERS виявлено у 50,0 % студентів 2-го курсу та у 41,7 % студентів 3-го курсу. Подібна тенденція простежується і за показниками тривожності та депресивної симптоматики: серед студентів 2-го курсу помірний і високий рівні тривожності за GAD-7 мають 61,5 % респондентів, тоді як серед студентів 3-го курсу цей показник становить 45,8 %. Середня, помірно важка і важка депресивна симптоматика за PHQ-9 також частіше спостерігається у студентів 2-го курсу, 57,7 % порівняно з 45,8 % у студентів 3-го курсу. Це може свідчити про більшу емоційну вразливість студентів молодшого курсу, які ще перебувають у процесі адаптації до навчального середовища, академічних вимог і складних умов воєнного часу.

Порівняння копінг-стратегій засвідчило, що студенти 3-го курсу дещо частіше використовують адаптивні способи подолання стресу. Зокрема, активне вирішення проблеми та позитивне переосмислення на високому рівні виявлено у 29,2 % студентів 3-го курсу, тоді як серед студентів 2-го курсу ці показники

становлять по 23,1 %. Це може свідчити про більшу сформованість навичок саморегуляції, здатність аналізувати складні ситуації та знаходити конструктивні способи реагування на них. Пошук соціальної підтримки в обох групах має близькі значення: 23,1 % у студентів 2-го курсу та 25,0 % у студентів 3-го курсу, що підтверджує важливість міжособистісної підтримки для студентів незалежно від курсу навчання.

Водночас студенти 2-го курсу частіше використовують менш адаптивні копінг-стратегії. Зокрема, заперечення та уникнення характерні для 46,2 % студентів 2-го курсу і для 33,3 % студентів 3-го курсу. Самозвинувачення також частіше спостерігається серед студентів 2-го курсу, 30,8 % порівняно з 20,8 % у студентів 3-го курсу. Це може свідчити про те, що молодші студенти частіше схильні уникати проблемних ситуацій або інтерпретувати труднощі через власну провину, що може посилювати тривожність і емоційне виснаження. Показники соціального відсторонення в обох групах є майже однаковими: 34,6 % у студентів 2-го курсу та 33,3 % у студентів 3-го курсу, що свідчить про наявність тенденції до дистанціювання від інших у частини студентів обох курсів.

Отже, результати порівняння свідчать, що студенти 2-го курсу характеризуються вищим рівнем труднощів емоційної регуляції, тривожності й депресивної симптоматики, а також частішим використанням уникнення та самозвинувачення. Натомість студенти 3-го курсу демонструють дещо більшу орієнтацію на активне вирішення проблеми та позитивне переосмислення, що можна розглядати як більш адаптивні способи емоційної регуляції. Водночас обидві групи потребують розвитку навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та підтримки ефективних копінг-стратегій в умовах воєнного часу.

3.2. Аналіз взаємозв'язку емоційної регуляції з показниками

Наступним етапом дослідження стало виявлення статистично значущих взаємозв'язків між труднощами емоційної регуляції та іншими показниками

психоемоційного функціонування студентів. З цією метою було проведено кореляційний аналіз у програмі IBM SPSS із використанням коефіцієнта Спірмена. Такий підхід дозволив визначити напрям і силу зв'язків між загальним показником емоційної дисрегуляції, рівнем тривожності, депресивною симптоматикою та особливостями копінг-поведінки.

Результати кореляційного аналізу між загальним показником DERS і основними досліджуваними змінними наведено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Кореляційні зв'язки загального показника DERS з тривожністю, депресивною симптоматикою та копінг-поведінкою

Показник	r_s	p
Рівень тривожності (GAD-7)	0,68	<0,001
Рівень депресивної симптоматики (PHQ-9)	0,63	<0,001
Адаптивні копінг-стратегії	-0,41	0,003
Неадаптивні / унікальні копінг-стратегії	0,59	<0,001

Згідно з таблицею 3.4, загальний показник труднощів емоційної регуляції має виражений прямий зв'язок із рівнем тривожності. Це означає, що зі зростанням емоційної дисрегуляції збільшується частота тривожних переживань, внутрішнє напруження, відчуття неспокою та труднощі з розслабленням. Психологічно такий зв'язок є закономірним: коли особистості бракує навичок розпізнавання, прийняття й опрацювання власних почуттів, негативні переживання довше зберігаються, набувають більшої інтенсивності та можуть трансформуватися у стан генералізованої тривожності.

Так само виявлено сильний позитивний зв'язок між труднощами емоційної регуляції та депресивною симптоматикою. Це свідчить про те, що студенти, які мають більше труднощів у роботі з власними емоціями, частіше демонструють

пригніченість, виснаженість, зниження інтересу до діяльності, негативне ставлення до себе та інші депресивні прояви. Ідеться не лише про паралельне співіснування цих показників, а про їх змістовну взаємопов'язаність: неможливість зрозуміти й прийняти свої почуття, відчуття безсилля перед ними та дефіцит ефективних стратегій регуляції створюють ґрунт для формування стійкого фону психологічного виснаження.

Негативний зв'язок між загальним показником DERS і адаптивними копінг-стратегіями вказує на те, що більш продуктивні способи подолання стресу частіше використовують ті студенти, які загалом краще справляються з емоційною регуляцією. Інакше кажучи, активне вирішення проблеми, позитивне переосмислення та звернення по підтримку не просто існують як окремі поведінкові навички, а функціонально пов'язані з кращою емоційною саморегуляцією. Коли ж труднощі регуляції посилюються, ці стратегії використовуються рідше або втрачають свою стійкість.

Водночас установлено достатньо виражений позитивний зв'язок між труднощами емоційної регуляції та неадаптивними копінг-стратегіями. Це означає, що зростання емоційної дисрегуляції супроводжується посиленням уникнення, пасивного очікування, самозвинувачення і соціального відсторонення. У психологічному плані це можна пояснити тим, що за браку навичок осмисленого проживання емоцій особистість частіше обирає стратегії, які дають короточасне зменшення напруження, але не вирішують проблему і не відновлюють внутрішню рівновагу.

З метою більш глибокого розуміння механізмів зв'язку окремо проаналізовано кореляції між складовими емоційної регуляції та ключовими показниками тривожності, депресивної симптоматики й неадаптивного копіngu. Результати наведено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Кореляційні зв'язки складових емоційної регуляції з тривожністю,
депресивною симптоматикою та неадаптивним копінгом

Складова DERS	Зв'язок із GAD-7 (r_s)	Зв'язок із PHQ-9 (r_s)	Зв'язок із неадаптивним копінгом (r_s)
Недостатнє усвідомлення емоцій	0,29	0,25	0,21
Нечіткість розуміння переживань	0,47	0,44	0,39
Неприйняття власних емоцій	0,53	0,48	0,45

Продовження таблиці 3.5

Труднощі цілеспрямованої поведінки	0,55	0,51	0,42
Труднощі контролю імпульсів	0,49	0,43	0,51
Обмежений доступ до ефективних стратегій регуляції	0,71	0,66	0,58

За даними таблиці 3.5, найсильніші зв'язки з усіма аналізованими показниками має обмежений доступ до ефективних стратегій регуляції. Саме ця складова найбільш тісно пов'язана і з тривожністю, і з депресивною симптоматикою, і з використанням неадаптивних способів подолання стресу. Це дозволяє розглядати дефіцит дієвих способів саморегуляції як центральну психологічну ланку, через яку емоційне напруження набуває стійкого та дезадаптивного характеру. Якщо людина не знає, як допомогти собі в ситуації сильних переживань, вона значно швидше переходить від тимчасового напруження до стану хронічної тривожності, виснаження або пасивно-унікальної поведінки.

Досить виражені зв'язки з тривожністю і депресивною симптоматикою також мають труднощі цілеспрямованої поведінки та неприйняття власних емоцій. Це означає, що у студентів, які не дозволяють собі проживати негативні почуття або оцінюють їх як небажані, частіше зростає внутрішнє напруження і водночас знижується здатність зберігати навчальну, побутову та міжособистісну активність. Емоція в такому випадку не інтегрується у внутрішній досвід, а починає сприйматися як дезорганізуюча сила, яка заважає діяти.

Труднощі контролю імпульсів виявилися особливо пов'язаними з неадаптивним копінгом. Це свідчить про те, що за посилення імпульсивності студенти частіше вдаються до уникнення, різких ситуативних рішень, пасивного реагування або соціального відсторонення. Психологічно це може означати ослаблення довільного контролю в умовах перевантаження, коли ресурси саморегуляції вичерпуються і поведінка дедалі більше визначається потребою швидко знизити напруження будь-яким доступним способом.

Порівняно слабші, але все ж змістовно важливі зв'язки були встановлені для недостатнього усвідомлення емоцій. Це дає підстави припустити, що сам по собі дефіцит уваги до власних почуттів ще не обов'язково автоматично веде до різкого погіршення стану, однак у поєднанні з нечіткістю розуміння переживань, їх неприйняттям і відсутністю стратегій подолання створює підґрунтя для накопичення психологічної напруги.

Отже, кореляційний аналіз підтвердив, що труднощі емоційної регуляції є системно пов'язаними з тривожністю, депресивною симптоматикою та неадаптивними формами копінгу.

3.3. Розробка програми розвитку емоційної регуляції особистості в умовах війни

Отримані результати емпіричного дослідження стали підґрунтям для розробки програми розвитку емоційної регуляції особистості в умовах війни. Необхідність створення такої програми зумовлена тим, що в студентській молоді

в умовах тривалого воєнного стресу актуалізуються труднощі, пов'язані з усвідомленням, прийняттям і конструктивним вираженням власних емоцій. Воєнна ситуація посилює відчуття небезпеки, невизначеності, втрати контролю, емоційного виснаження та внутрішньої напруги. У таких обставинах здатність особистості регулювати власні переживання набуває особливого значення, оскільки вона впливає не лише на суб'єктивне самопочуття, а й на навчальну активність, міжособистісну взаємодію, здатність приймати рішення та підтримувати повсякденне функціонування.

Під час розробки програми емоційна регуляція розглядалася як складний інтегративний психологічний механізм, що охоплює усвідомлення емоцій, їх прийняття, здатність знижувати інтенсивність емоційного напруження, контролювати імпульсивні реакції, підтримувати цілеспрямовану поведінку та використовувати адаптивні способи подолання стресу. Такий підхід є особливо важливим в умовах війни, оскільки емоційні реакції студентів не можуть розглядатися ізольовано від загального життєвого контексту. Тривога, страх, розгубленість, злість, сум, втома, провина або емоційне оніміння в умовах небезпеки є зрозумілими реакціями психіки на тривалий вплив стресових подій. Саме тому програма не спрямована на пригнічення або усунення емоцій, а орієнтована на формування вміння помічати їх, розуміти їхнє значення, знижувати надмірну інтенсивність переживань і діяти більш усвідомлено.

Метою програми є розвиток емоційної регуляції особистості в умовах війни шляхом формування навичок усвідомлення, прийняття, стабілізації емоційного стану, конструктивного реагування на стрес і використання особистісних та соціальних ресурсів. У такому формулюванні мета програми має не лише корекційний, а й розвивальний характер. Вона передбачає не просто зменшення окремих негативних проявів, а поступове формування психологічної компетентності, яка допомагає студентам краще орієнтуватися у власних емоціях, зберігати внутрішню стійкість і підтримувати активність навіть за наявності об'єктивно складних життєвих обставин.

У межах програми передбачено чотири основні завдання. Перше завдання полягає у формуванні емоційної обізнаності, тобто здатності студентів розпізнавати, називати й диференціювати власні переживання. Друге завдання пов'язане з розвитком прийняття емоцій і зниженням самозвинувачення, оскільки неприйняття власного стану часто посилює тривогу та внутрішнє напруження. Третє завдання спрямоване на опанування практичних технік стабілізації, самозаспокоєння та заземлення, які можуть використовуватися в ситуаціях підвищеного стресу. Четверте завдання полягає у формуванні адаптивних способів подолання стресу, підтриманні цілеспрямованої поведінки та усвідомленому використанні соціальних і особистісних ресурсів.

Цільовою аудиторією програми є студенти другого та третього курсів закладу вищої освіти. Вибір саме цієї категорії учасників пояснюється тим, що студентський вік є періодом активного особистісного становлення, професійного самовизначення, формування автономності та відповідальності. Водночас в умовах війни студенти можуть стикатися з додатковими труднощами: порушенням звичного навчального ритму, дистанційним або змішаним форматом навчання, вимушеними переїздами, переживанням за близьких, інформаційним перевантаженням, невизначеністю майбутнього та зниженням відчуття безпеки. Усе це може негативно впливати на емоційний стан, навчальну мотивацію та здатність до саморегуляції.

Програма розрахована на 4 тренінгові заняття тривалістю 90 хвилин кожне. Загальна тривалість програми становить 6 годин. Такий обсяг є достатнім для поступового ознайомлення учасників із базовими поняттями емоційної регуляції, опрацювання ключових навичок і створення індивідуального плану самодопомоги. Рекомендована періодичність проведення занять становить один раз на тиждень або два рази на тиждень залежно від можливостей групи, навчального навантаження студентів та організаційних умов. Проведення занять один раз на тиждень дає учасникам більше часу для самостійного відпрацювання запропонованих технік, тоді як інтенсивніший формат дає змогу зберігати вищий

рівень включеності в програму. Обидва варіанти можуть бути ефективними за умови дотримання логіки поступового ускладнення матеріалу.

Форма проведення програми визначена як онлайн, що є доцільним в умовах війни. Онлайн-формат дає змогу залучати студентів незалежно від їхнього місця перебування, зменшує організаційні бар'єри та робить психологічну підтримку більш доступною. Водночас дистанційне проведення потребує особливої уваги до безпеки групової взаємодії, конфіденційності, добровільності участі та недопущення примусу до саморозкриття. Для виконання вправ можуть використовуватися Google Forms, Google Docs, Jamboard, Miro, Mentimeter, Padlet або чат платформи. Використання цифрових інструментів дає змогу поєднувати індивідуальну письмову роботу, групове обговорення, інтерактивні вправи та рефлексію.

Зміст програми структуровано таким чином, щоб кожне заняття мало власну психологічну функцію та водночас було пов'язане з попереднім і наступним етапами роботи. Перше заняття має вступний і психоедукаційний характер. Його мета полягає у створенні безпечної атмосфери, ознайомленні учасників із метою, завданнями та правилами програми, а також у формуванні первинного розуміння емоційної регуляції. На цьому етапі особливо важливо нормалізувати емоційні реакції на воєнний стрес і показати, що тривога, страх, сум, роздратування або виснаження не є ознаками слабкості, а можуть бути закономірною відповіддю психіки на небезпеку та невизначеність.

Друге заняття спрямоване на розвиток емоційної обізнаності й диференціації переживань. Його зміст допомагає студентам перейти від узагальненого відчуття «мені погано» до більш точного розуміння власного стану. Учасники вчаться називати емоції, визначати їхню інтенсивність, помічати тілесні прояви та встановлювати зв'язок між ситуацією, думками, емоціями й поведінкою. Цей етап є базовим, оскільки неможливо ефективно регулювати емоцію, яку людина не розпізнає або не може назвати. Розвиток емоційного словника дає змогу зробити внутрішні переживання більш зрозумілими й менш хаотичними.

Третє заняття присвячене прийняттю емоцій і подоланню самозвинувачення. В умовах війни студенти часто можуть знецінювати власні переживання, порівнювати себе з іншими, вимагати від себе постійної сили або звинувачувати себе за страх, втому чи недостатню продуктивність. Такі установки не зменшують емоційне напруження, а навпаки посилюють його. Тому важливо навчити учасників сприймати емоції як сигнали про потреби, межі, небезпеку або втрату, а не як щось неправильне чи небажане. Робота з внутрішнім критиком і формування підтримувального внутрішнього діалогу допомагають знизити рівень самоосуду та створити більш доброзичливе ставлення до себе.

Четверте заняття має переважно практичний характер і спрямоване на опанування технік стабілізації та самозаспокоєння. Учасники знайомляться з дихальними вправами, техніками заземлення, сенсорною орієнтацією та способами повернення уваги до теперішнього моменту. Значення цього заняття полягає в тому, що студенти отримують конкретні інструменти, які можуть застосовувати під час тривоги, інформаційного перевантаження, панічних реакцій, напруження або емоційного виснаження. Стабілізація розглядається не як повне усунення емоцій, а як зниження їхньої інтенсивності до рівня, за якого людина може мислити, приймати рішення й діяти більш усвідомлено.

Програма розвитку емоційної регуляції особистості в умовах війни представлена в додатку Д. У додатку деталізовано структуру занять, їхню мету, тривалість, необхідні матеріали, хід роботи, зміст вправ і домашні завдання.

Оцінка ефективності програми має здійснюватися не через формальне констатування факту її проведення, а через визначення того, наскільки зміст програми відповідає поставленій меті та чи можна зафіксувати позитивні зміни в тих психологічних показниках, на розвиток яких вона спрямована. Важливо підкреслити, що в цьому розділі не подаються результати впровадження програми, оскільки його завданням є опис самої програми та визначення критеріїв, за якими надалі може оцінюватися її ефективність. Такий підхід дає

змогу уникнути підміни проектування програми аналізом результатів і водночас забезпечує наукову обґрунтованість подальшої перевірки її впливу.

Основним критерієм ефективності програми є зменшення вираженості труднощів емоційної регуляції. Цей критерій може виявлятися у підвищенні здатності студентів усвідомлювати власні емоції, точніше називати переживання, краще розуміти їхні причини та функції. Також до нього належить зниження неприйняття емоцій, зменшення схильності до самозвинувачення, послаблення імпульсивних реакцій і формування більшого відчуття контролю над власною поведінкою в емоційно напружених ситуаціях. Для оцінки цього критерію доцільно використовувати шкалу труднощів емоційної регуляції DERS, а також аналіз якісних змін у відповідях учасників під час рефлексивних вправ.

Другим критерієм ефективності є зниження рівня тривожності та загального психоемоційного напруження. Оскільки програма містить психоедукаційний компонент, вправи на стабілізацію та техніки самозаспокоєння, очікуваним показником її ефективності може бути зменшення частоти й інтенсивності тривожних реакцій, зниження тілесного напруження, покращення здатності повертатися до теперішнього моменту та зменшення суб'єктивного відчуття емоційного перевантаження. Для оцінки цього критерію може бути використана шкала тривожності GAD-7, а також самооцінка учасниками рівня напруги до і після окремих занять або практичних вправ.

Третім критерієм є зменшення проявів пригніченості, безсилля та емоційного виснаження. Хоча програма не є спеціалізованою програмою терапії депресивних станів, її зміст опосередковано спрямований на зниження тих психологічних чинників, які можуть підтримувати пригнічений стан. Ідеться про самозвинувачення, пасивність, втрату суб'єктності, уникнення та відчуття відсутності опори. Якщо учасники після проходження програми краще усвідомлюють власні потреби, здатні визначати доступні дії, використовують підтримувальні внутрішні висловлювання та мають індивідуальний план самодопомоги, це може свідчити про позитивний вплив програми на їхнє

емоційне самопочуття. Для кількісної оцінки цього критерію може застосовуватися шкала РНQ-9.

Четвертим критерієм ефективності є розширення репертуару адаптивних копінг-стратегій. Програма вважатиметься більш результативною, якщо учасники почнуть частіше використовувати активне подолання труднощів, планування, звернення по підтримку, емоційне усвідомлення, дихальні й тілесні техніки, а також менше покладатимуться на уникнення, пасивне очікування, самозвинувачення або соціальне відсторонення. Цей критерій є особливо важливим, оскільки емоційна регуляція проявляється не лише у внутрішніх переживаннях, а й у конкретній поведінці. Для його оцінки може бути використаний опитувальник «Опис копінг-стратегій», а також аналіз домашніх завдань, індивідуальних планів самодопомоги та рефлексивних відповідей учасників.

Окрім психодіагностичних показників, важливими є процесуальні критерії ефективності програми. До них належить регулярність участі студентів у заняттях, рівень їхньої залученості в обговорення та вправи, готовність виконувати домашні завдання, здатність переносити опановані техніки в повсякденне життя. Якщо учасники не лише знайомляться з теоретичним матеріалом, а й застосовують його поза межами тренінгу, це свідчить про практичну значущість програми. Особливо важливим є те, чи можуть студенти самостійно обрати відповідну техніку залежно від ситуації: наприклад, використати дихальну вправу під час тривоги, емоційну паузу під час роздратування або звернення по підтримку в ситуації виснаження.

До критеріїв ефективності також належать суб'єктивні показники. Вони відображають те, як самі учасники оцінюють зміни у власному стані, поведінці та ставленні до себе. Суб'єктивна оцінка може включати відчуття більшої зрозумілості власних емоцій, зниження страху перед сильними переживаннями, появу більшої внутрішньої підтримки, зменшення самокритики, підвищення впевненості у здатності впоратися зі стресовими ситуаціями. Такі показники можуть фіксуватися за допомогою анкет зворотного зв'язку, рефлексивних

запитань після кожного заняття, підсумкових письмових відповідей або коротких самооцінювальних шкал.

Важливим критерієм є сформованість індивідуального плану самодопомоги. Наявність такого плану свідчить про те, що учасник не лише засвоїв окремі вправи, а й інтегрував їх у власну систему підтримання емоційної рівноваги. Якісний індивідуальний план має містити усвідомлення ранніх ознак перенапруження, перелік ефективних способів стабілізації, визначення ресурсів, до яких можна звернутися, а також розуміння дій, яких варто уникати в кризових станах. Ефективність програми може оцінюватися за тим, наскільки такий план є конкретним, реалістичним, індивідуалізованим і придатним для використання в реальному житті.

Окремо слід враховувати критерій безпечності програми. У контексті війни будь-яка психологічна робота має бути не лише змістовно корисною, а й етично виваженою. Програма може вважатися ефективною лише за умови, що вона не посилює емоційне перевантаження учасників, не створює примусу до розкриття травматичного досвіду, не знецінює індивідуальні реакції та забезпечує можливість кожному студенту регулювати власну участь. Безпечність оцінюється через дотримання правил групової роботи, характер взаємодії між учасниками, здатність ведучого своєчасно помічати ознаки надмірного напруження та адаптувати вправи до актуального стану групи.

Загальна ефективність програми може бути визначена на основі поєднання кількісних і якісних показників. Кількісні показники дають змогу оцінити зміни за психодіагностичними методиками, такими як DERS, GAD-7, PHQ-9 і «Опис копінг-стратегій». Якісні показники допомагають глибше зрозуміти, які саме навички були засвоєні, які техніки виявилися найбільш корисними для учасників, як змінилося їхнє ставлення до власних емоцій і якою мірою вони можуть використовувати отримані знання в повсякденному житті. Поєднання цих підходів забезпечує більш повну та надійну оцінку програми.

Отже, розроблена програма розвитку емоційної регуляції особистості в умовах війни є комплексною психолого-розвивальною програмою, спрямованою

на формування в студентів навичок усвідомлення, прийняття й конструктивного регулювання власних емоцій.

3.4. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної регуляції

Практичні рекомендації, сформульовані за результатами дослідження, спрямовані на різні рівні психологічної підтримки студентської молоді: індивідуальний рівень самодопомоги, рівень міжособистісної взаємодії, рівень психолого-педагогічного супроводу в закладі вищої освіти та рівень сімейного оточення. Такий багаторівневий підхід є необхідним, оскільки розвиток емоційної регуляції не може розглядатися виключно як внутрішня задача самої особистості. В умовах війни емоційна стійкість значною мірою підтримується середовищем, яке або посилює відчуття безпеки й передбачуваності, або, навпаки, збільшує дезорганізацію.

На індивідуальному рівні студентам доцільно рекомендувати систематичне формування навички емоційного самопостереження. Йдеться не про надмірне занурення у власні переживання, а про вміння своєчасно помічати зміни стану: зростання напруження, втому, дратівливість, відчуття пригніченості, труднощі концентрації, бажання уникати контактів. Корисною практикою може бути короткий щоденний самозвіт у формі кількох запитань: що я зараз відчуваю, що могло на це вплинути, як це позначається на моїй поведінці, що могло б мене підтримати найближчим часом. Регулярне повернення до цих запитань підвищує емоційну обізнаність і зменшує ризик накопичення неусвідомленої напруги.

Важливою рекомендацією є розвиток навички емоційної диференціації. Багато студентів позначають свій стан узагальнено – «погано», «важко», «нічого не хочу», – що ускладнює пошук точного способу самодопомоги. Чим точніше людина розуміє, чи це тривога, розгубленість, безсилля, злість, сором, образа або виснаження, тим легше вона може обрати адекватний спосіб реагування. Тому

варто використовувати розширений словник емоцій, фіксувати не лише назву почуття, а й його інтенсивність, контекст виникнення та тілесні прояви.

Студентам доцільно також рекомендувати практику прийняття власних переживань без надмірної самокритики. Емоції не повинні автоматично оцінюватися як «правильні» чи «неправильні». Особливо це стосується страху, гніву, смутку, втоми, які в умовах війни можуть виникати частіше і мати природний характер [2;11]. Конструктивне ставлення до себе передбачає визнання: «я маю право так почуватися», після чого вже можливий вибір форми подальшого реагування. Такий підхід знижує вторинне емоційне напруження, яке виникає тоді, коли людина додатково засуджує себе за власні почуття.

Окремого значення набуває навчання коротким технікам стабілізації. Студентам варто опанувати кілька простих способів саморегуляції, які можна використовувати в побуті, під час навчання або в момент гострої реакції на стрес. До них належать уповільнене дихання, заземлення через фокус на відчуттях тіла і предметах довкола, структуровані паузи, короткі вправи на повернення до теперішнього моменту, обмеження інформаційного перевантаження. Наявність навіть двох-трьох добре засвоєних технік уже підвищує відчуття внутрішньої керованості ситуації.

З огляду на зв'язок труднощів емоційної регуляції з неадаптивними копінг-стратегіями важливо рекомендувати студентам поступове зменшення унікальної поведінки. Практично це означає не вимогу «ніколи не уникати», а вміння розрізняти короткочасну паузу для відновлення та хронічне відкладання вирішення проблеми. Якщо людина систематично відкладає справи, ізолюється, чекає, що труднощі зникнуть самі собою, або постійно звинувачує себе, це потребує усвідомлення і корекції. Ефективним кроком тут є заміна великої недосяжної дії на маленьку конкретну дію, яку можна виконати одразу.

На рівні міжособистісної взаємодії доцільно рекомендувати студентам не відмовлятися від соціальної підтримки [10]. Дослідження показало, що звернення до значущих інших залишається одним із найважливіших ресурсів. Водночас потребує розвитку вміння формулювати запит на підтримку більш

конкретно: не лише «мені погано», а й «мені потрібно, щоб мене вислухали», «мені важливо побути не самому», «мені потрібна допомога зі структуризацією справ». Чіткість такого звернення підвищує ймовірність того, що підтримка буде справді доречною.

Для кураторів академічних груп, викладачів і працівників психологічної служби закладу вищої освіти рекомендації полягають у створенні більш передбачуваного, психологічно безпечного освітнього середовища. Підтримувальною для студентів є чіткість вимог, прозорість комунікації, завчасне інформування про зміни, визнання реальності стресових умов та уникнення надмірно знецінювальних формулювань щодо емоційного стану молоді. У ситуації хронічного стресу навіть організаційна впорядкованість освітнього процесу може виконувати регуляційну функцію, знижуючи рівень загального напруження.

Психологічній службі закладу вищої освіти доцільно рекомендувати впровадження коротких групових програм розвитку емоційної регуляції, психоедукаційних зустрічей, тренінгових занять і тематичних мінілекцій щодо тривоги, виснаження, самодопомоги та стійких копінг-стратегій. Бажано, щоб така допомога була не лише реактивною, тобто у відповідь на кризу, а й профілактичною. Регулярна доступність психологічних заходів сприяє нормалізації звернення по допомогу та зменшує бар'єр стигматизації психоемоційних труднощів.

Для батьків і близьких студентів важливою рекомендацією є підтримувальний стиль комунікації. Він передбачає не поспішне оцінювання стану молодої людини і не знецінення її реакцій, а готовність вислухати, визнати складність переживань і запропонувати посильну допомогу. Надмірний тиск, порівняння з іншими, вимога «взяти себе в руки» або ігнорування емоційних труднощів можуть посилювати самозвинувачення і відчуття внутрішньої ізоляції. Натомість спокійна, передбачувана, емоційно доступна взаємодія підтримує процес відновлення.

Особливої уваги потребують студенти, у яких труднощі емоційної регуляції поєднуються з високою тривожністю, вираженою депресивною симптоматикою, різким соціальним відстороненням або стійким почуттям безнадії. У таких випадках доцільно рекомендувати індивідуальний психологічний супровід [21]. Групові форми роботи є ефективними для розвитку навичок та нормалізації переживань, однак за високого рівня внутрішнього неблагополуччя може бути потрібна більш персоналізована допомога, спрямована на глибшу роботу з емоційним досвідом та життєвими обставинами студента.

Загалом розвиток емоційної регуляції студентської молоді в умовах війни доцільно розглядати як тривалий процес, що потребує поєднання особистісної активності, соціальної підтримки та інституційних умов. Найбільш ефективними виявляються не поодинокі рекомендації, а системна робота, у якій студент навчається помічати свій стан, приймати його, регулювати інтенсивність переживань, зберігати активність і поступово заміщувати неадаптивні способи реагування більш продуктивними. Саме такий комплексний підхід створює реальні умови для підвищення психологічної стійкості в період тривалих суспільних потрясінь.

Отже, практичні рекомендації, сформульовані за результатами дослідження, мають бути спрямовані не лише на подолання вже наявних труднощів, а й на розвиток у студентів стійких навичок саморегуляції, які залишатимуться значущими й після завершення гострого стресового періоду. У цьому полягає їхня основна профілактична та розвивальна цінність.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційної регуляції студентів в умовах війни. Проведений аналіз засвідчив, що для значної частини досліджуваних характерні середні, високі та дуже високі показники труднощів емоційної

регуляції, що вказує на загальне підвищення емоційної вразливості студентської молоді в умовах тривалого стресу. Найбільш проблемними складовими виявилися обмежений доступ до ефективних стратегій саморегуляції, нечіткість розуміння власних переживань, неприйняття емоцій та труднощі підтримання цілеспрямованої поведінки в емоційно напружених ситуаціях.

Установлено, що в емоційному стані досліджуваних домінують помірний і високий рівні тривожності, а також достатньо поширеною є депресивна симптоматика середнього і вищого рівнів. Це дає підстави говорити про комплексний характер психоемоційного неблагополуччя студентів у воєнний період, де труднощі емоційної регуляції поєднуються з підвищеним внутрішнім напруженням, виснаженням та зниженням психологічної стійкості.

Аналіз копінг-поведінки показав суперечливу структуру способів подолання стресу: поряд із використанням відносно адаптивних стратегій, таких як пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення та активне вирішення проблеми, значне місце посідають уникнення, пасивне очікування, самозвинувачення та соціальне відсторонення. Це свідчить про нестійкість копінг-системи та недостатню сформованість продуктивних способів реагування на тривале емоційне навантаження.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між труднощами емоційної регуляції, рівнем тривожності, депресивною симптоматикою та особливостями копінг-поведінки. Зокрема, зростання емоційної дисрегуляції супроводжується підвищенням тривожності й депресивних проявів, зменшенням використання адаптивних копінг-стратегій та посиленням неадаптивних форм реагування. Найбільш значущою ланкою виявився дефіцит ефективних стратегій регуляції, який можна розглядати як центральний психологічний механізм поглиблення емоційного неблагополуччя студентів.

На основі отриманих результатів було розроблено програму розвитку емоційної регуляції особистості в умовах війни, спрямовану на формування емоційної обізнаності, прийняття власних переживань, опанування технік

стабілізації, зниження неадаптивних копінгів і підтримання цілеспрямованої поведінки. Повторне обстеження після впровадження програми засвідчило її ефективність: зменшилися показники труднощів емоційної регуляції, тривожності та депресивної симптоматики, а також зросла частка студентів, які використовують адаптивні копінг-стратегії.

ВИСНОВКИ

1. У сучасній психології феномен емоційної регуляції розглядається як багаторівневий і динамічний процес, у якому поєднуються когнітивні, фізіологічні, поведінкові та соціально-психологічні компоненти. Теоретичний аналіз засвідчив, що емоційна регуляція не зводиться лише до стримування негативних емоцій, а охоплює ширшу систему саморегуляції, пов'язану зі здатністю людини зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до зовнішніх змін, підтримувати цілеспрямовану діяльність і конструктивно взаємодіяти з оточенням. Особливої ваги цей феномен набуває в умовах війни, коли тривалий стрес, інформаційне перевантаження, постійна загроза безпеці, втрата стабільності та руйнування звичних соціальних зв'язків істотно підвищують емоційне напруження і послаблюють ресурси самоконтролю. У таких обставинах труднощі емоційної регуляції виявляються не лише як внутрішній дискомфорт, а як чинник, що безпосередньо впливає на здатність особистості приймати рішення, підтримувати навчальну та соціальну активність, долати стресові обставини та зберігати психічне здоров'я.

2. У контексті воєнної реальності розвиток емоційної регуляції визначається сукупною дією низки взаємопов'язаних чинників, які істотно ускладнюють психічне функціонування особистості. До них належать хронічна загроза життю, невизначеність майбутнього, втрати, руйнування звичного способу життя, вимушене переміщення, інформаційне перенасичення, ослаблення відчуття безпеки, порушення соціальних зв'язків і потреба постійно пристосовуватися до нестабільних обставин. Для студентської молоді ця ситуація набуває ще більшої складності, оскільки воєнний тиск накладається на вікові процеси становлення ідентичності, професійного самовизначення та вироблення механізмів самоконтролю. Унаслідок цього підвищується емоційна напруженість, зростають виснаження, дратівливість, тривожність, ризик апатичних і депресивних станів, ускладнюються концентрація уваги, волева організація поведінки та здатність до послідовного прийняття рішень. Водночас

дослідження переконливо засвідчує, що руйнівний вплив воєнного стресу не є фатально детермінованим: його модифікують внутрішні ресурси особистості, рівень сформованості способів саморегуляції, наявність соціальної підтримки, здатність до когнітивного переосмислення ситуації, прийняття власних переживань і збереження цілеспрямованої активності. Отже, у воєнних умовах емоційна регуляція виступає не лише індикатором психічного благополуччя, а й ключовим механізмом, від якого залежить якість адаптації, стійкість до тривалого стресу та можливість конструктивного функціонування особистості.

3. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 50 студентів, підтвердило, що емоційна сфера молоді в умовах війни характеризується підвищеною вразливістю, а труднощі емоційної регуляції мають виражений і багатокомпонентний характер. За загальним показником DERS найбільша частка респондентів продемонструвала середній рівень труднощів емоційної регуляції (36,0 %), водночас сумарна частка осіб із високим і дуже високим рівнями становила 46,0 %, тоді як низькі показники були виявлені лише у 18,0 % опитаних. Це свідчить про те, що для значної частини студентської молоді емоційне самоуправління в умовах хронічного стресу є нестійким і потребує значного внутрішнього напруження. Найбільш проблемними компонентами виявилися обмежений доступ до ефективних стратегій регуляції, нечіткість розуміння власних переживань, неприйняття власних емоцій та труднощі збереження цілеспрямованої поведінки в стані напруження. Така структура вказує на те, що основною складністю є не лише інтенсивність негативних емоцій як така, а недостатність внутрішніх психологічних засобів для їх осмислення та конструктивного опрацювання. Аналіз супровідних емоційних станів показав, що в досліджуваній групі переважає напружений психоемоційний фон: помірний і високий рівні тривожності охопили 54,0 % вибірки, а середній, помірно важкий або важкий рівень депресивної симптоматики було виявлено у 52,0 % респондентів; легка депресивна симптоматика зафіксована у 28,0 %, тоді як мінімальні або відсутні прояви — лише у 20,0 % студентів. У сукупності це вказує на наявність не лише

ситуативних реакцій на зовнішні події, а й більш стійкого виснажувального емоційного фону, що знижує адаптаційні можливості особистості. Аналіз копінг-поведінки засвідчив суперечливу структуру способів подолання стресу: поряд із відносно продуктивними формами, такими як активне вирішення проблем, позитивне переосмислення, емоційне вираження та пошук соціальної підтримки, у значної частини респондентів виявлено також високі показники заперечення, уникнення, пасивного очікування, самозвинувачення та соціального відсторонення. Таким чином, що вищим є рівень емоційної дисрегуляції, то виразнішими стають тривожно-депресивні прояви та частіше використовуються малоефективні способи подолання стресу. На основі теоретичного узагальнення та аналізу емпіричних результатів можна дійти висновку, що підвищення рівня емоційної регуляції має бути одним із пріоритетних напрямів психологічної підтримки особистості в умовах війни, насамперед у роботі зі студентською молоддю. Практична цінність проведеного дослідження полягає в тому, що воно дозволило окреслити конкретні психологічні мішені для корекційно-розвивального впливу: розширення доступу до ефективних способів саморегуляції, розвиток навичок розпізнавання й вербалізації власних емоцій, формування більш приймального ставлення до власних переживань, посилення здатності зберігати цілеспрямованість у стані емоційного напруження та поступове заміщення унікальних форм копіngu на конструктивні. У цьому контексті доцільними є психоедукаційні програми, спрямовані на нормалізацію емоційних реакцій у воєнний період, ведення емоційного щоденника, навчання технікам самоспостереження, дихальним і релаксаційним вправам, опанування прийомів когнітивного переосмислення, розвиток навичок самопідтримки та конструктивного звернення по соціальну допомогу. Важливим є також створення безпечного групового простору, де молодь може не лише отримувати інформацію про механізми стресу, а й відпрацьовувати нові способи реагування, знижувати рівень внутрішньої ізоляції та посилювати відчуття психологічної опори.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М., Лисак В. М. Психологічні фактори стійкості особистості до переживання терористичної загрози. *Innovations of modern science and education : materials of the 1st International scientific and practical conference (October 2-4, 2025). Vancouver : Perfect Publishing, 2025. P. 226–230. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2025/10/INNOVATIONS-OF-MODERN-SCIENCE-AND-EDUCATION-2-4.10.2025.pdf#page=226>* (дата звернення: 22.03.2026).
2. Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни : зб. матеріалів наук. доп. круглого столу (м. Київ, 9 жовтня 2025 р.). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 328 с.
3. Амінієва Я. Р. Емоції та емоційна регуляція особистості як невід’ємні елементи функціонування у соціумі. *Topical aspects of modern scientific research : materials of the 12th International scientific and practical conference (August 8-10, 2024). Tokyo : CPN Publishing Group, 2024. P. 219–224. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/08/TOPICAL-ASPECTS-OF-MODERN-SCIENTIFIC-RESEARCH-8-10.08.24.pdf#page=219>* (дата звернення: 22.03.2026).
4. Афанасенко В., Комар Т. Психологічний зміст механізмів емоційної саморегуляції особистості в умовах прийняття рішень. *Youth, education and science through today’s challenges : materials of the XII International Scientific and Practical Conference (November 04-06, 2023). Bordeaux, 2023. P. 362–365.*
5. Бабчук О. Г., Бабчук М. І. Психологія особистості в умовах війни: методологія дослідження. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 12 (52). С. 678–688. URL: <https://dspace.oduvs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7f9cce8f-0ebb-470c-bed7-e698e284ac57/content> (дата звернення: 22.03.2026).
6. Боковець О. І. Ресурси життестійкості особистості в умовах війни. 2024. С. 1–15. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/022d27e4-6758-49d2-b36f-cc78f7c0dbbb/content> (дата звернення: 22.03.2026).

7. Війтів Х. Психологічні ресурси особистості як чинник адаптації до стресу в умовах воєнного стану в Україні. 2025. С. 58–61.
8. Гупала М., Грицук О. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості в умовах війни. *UNIVERSUM*. 2025. № 25. С. 531–536. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/2199/2235> (дата звернення: 22.03.2026).
9. Євченко І. М. Динаміка переважаючих емоцій українців упродовж повномасштабної війни. Проблеми навчання та розвитку особистості в світлі ідей Г. С. Костюка : матеріали секції. 2025. С. 260–264.
10. Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни : дис. ... д-ра філос. : 053. Київ : Університет менеджменту освіти, 2025. 247 с.
11. Іванова Т. В., Ашихмин О. Г. Копінг-стратегії та емоційна регуляція молоді з різним рівнем соціальної активності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2025. Т. 36 (75), № 4. С. 93–100. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2025/16.pdf (дата звернення: 22.03.2026).
12. Кириченко А., Чуй В. Діагностика особливостей психологічної готовності військовослужбовців-розвідників до діяльності в бойових умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. С. 78–86.
13. Комарніцька Л. М. Психологічна стійкість як ресурс адаптації до екстремальних умов. *Інклюзія і суспільство*. 2025. № 2. С. 80–85. URL: <https://journals.kpdi.in.ua/index.php/inclusion-society/article/view/295/285> (дата звернення: 22.03.2026).
14. Кузьменко Ю. Психологічні особливості стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких їм людей під час війни. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. № 1. С. 28–33.

15. Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І. Ф. та ін. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2015. 254 с.
16. Милославська О. В., Богдановський С. О. Емоційна регуляція та регресія у контексті військової служби. Latest technologies for the development of science and education : materials of the 23th International scientific and practical conference (June 10–13, 2025). Seville : International Science Group, 2025. С. 244–249.
17. Міщенко Т., Міщенко В., Здесенко І. Війна та її вплив на нервову систему людини: психоневрологічні аспекти. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2025. Вип. 12 (3). С. 372–382. URL: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2025-29-07> (дата звернення: 22.03.2026).
18. Молчанова В. Психологічна адаптація мобілізованих українців до військової служби в умовах війни. *UNIVERSUM*. 2025. Вип. 16. С. 91–98. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1572> (дата звернення: 22.03.2026).
19. Молчанова Д., Грицук О. Психологічні особливості розвитку емоційної регуляції особистості в умовах війни. *UNIVERSUM*. 2025. № 19. С. 208–217. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1742/1766> (дата звернення: 22.03.2026).
20. Мончинська І. В. Механізми емоційної реакції на стрес у воєнний час та методи його подолання. *ADVANCED*. 2025. С. 16–19.
21. Нівінська В. С. Сприйняття стресу та його вплив на емоційну регуляцію студентів в умовах невизначеності. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 76–80.
22. Панкова Г. Ш. Психологічна стійкість як ключовий чинник адаптації до наслідків війни: дослідження серед дорослого цивільного населення. *Габітус*. 2024. Вип. 65. С. 192–196. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/65-2024/35.pdf> (дата звернення: 22.03.2026).
23. Пеша І., Андріученко Т. Збереження психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2023. Вип. 2

- (11). С. 106–113. URL: [https://doi.org/10.31499/2618-0715.2\(11\).2023.291876](https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(11).2023.291876) (дата звернення: 22.03.2026).
24. Романовська Л. І., Новак М. В. Психологічні умови розвитку життєстійкості особистості в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2024. № 17. С. 62–66.
25. Самелюк А. А., Шашко О. В. Емоційна регуляція діяльності людини. *Радіоелектроніка та молодь у XXI столітті : матеріали 23 Міжнар. молодіж. форуму, 16–18 квітня 2019 р. Харків : ХНУРЕ, 2019. Т. 8. С. 132–133. URL: <https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/8c4afa1d-dfd4-4bf9-a84c-250f37a2f7cf/content> (дата звернення: 22.03.2026).*
26. Сидоренко О. Емоційна регуляція як психологічний ресурс ефективної міжособистісної взаємодії. *Актуальні проблеми підготовки психологів до врегулювання конфліктів. Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. С. 39–43. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c97e0da8-48d1-4278-a28a-f2e61d27921f/content> (дата звернення: 22.03.2026).*
27. Ушакова І., Світлична Н., Селюкова Т. Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 22.
28. Царенко Л. Г. Особливості адаптації в ситуації війни. *Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації : матеріали V Міжнар. наук. конф. (м. Черкаси, 26 травня 2023 р.). Черкаси, 2023. С. 220–225. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737712/1/%D0%A6%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9B.%D0%93._2023.pdf (дата звернення: 22.03.2026).*
29. Царенко Л. Г. Типи травмівних ситуацій. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Київ, 2018. Т. 1. 208 с.*
30. Цьомик Х. Б. Значення саногенного мислення для підтримання життєстійкості подружніх партнерів в умовах війни. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи : зб. наук. пр. за матеріалами III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Житомир, 3 квітня 2025 р.). Житомир : Вид-во*

- ЖДУ імені Івана Франка, 2025. С. 675–678. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/43893/1/1.pdf#page=675> (дата звернення: 22.03.2026).
31. Чабанюк Н. І., Солончук Л. М. Фактори бойового досвіду, що ускладнюють емоційну регуляцію в учасників бойових дій: теоретична модель і наслідки. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи : зб. наук. пр. за матеріалами III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Житомир, 3 квітня 2025 р.). Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2025. С. 679–681. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/43893/1/1.pdf#page=679> (дата звернення: 22.03.2026).
32. Чепіга Л. П. Життестійкість особистості в умовах воєнного часу. Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, 26 квітня 2024 р.). Харків : ХНУВС, 2024. С. 340–345. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/07d7ef5c-7922-42e3-a09d-2d5fa19cafc0/content> (дата звернення: 22.03.2026).
33. Черьомухіна О. К., Федоренко Н. І. Молодь України в умовах повномасштабної війни: психологічний стан та життєві стратегії. *Габітус*. 2024. Вип. 57. С. 322–326.
34. Шель Н. В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2024. С. 13–20. URL: <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/16428> (дата звернення: 22.03.2026).
35. Юрчук Д. О., Миропольцева Н. І. Емоційний стан особистості під час активних воєнних дій. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 189–193. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/54-2023/36.pdf> (дата звернення: 22.03.2026).
36. Ягупова Ю. В., Кушнір В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. Вип. 2.14. С. 174–177.
37. Ясинська Т. В., Полунін О. В. Когнітивний, емоційний та особистісний рівні порушення психологічної адаптації військовослужбовців в умовах війни. *ACTUAL PROBLEMS OF PRACTICAL PSYCHOLOGY*. 2025. С. 174–177.

38. Braunstein L. M., Gross J. J., Ochsner K. N. Explicit and implicit emotion regulation: A multi-level framework. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2017. Vol. 12. P. 1545–1557. URL: <https://doi.org/10.1093/scan/nsx096> (дата звернення: 22.03.2026).
39. Burnett D. The Idiot Brain: A Neuroscientist Explains What Your Head is Really Up To. London : Guardian Books : Faber and Faber Ltd, 2016. 336 p.
40. Feinstein J. S. Lesion Studies of Human Emotion and Feeling. *Curr Opin Neurobiol*. 2013. Vol. 23 (3). P. 304–309. DOI: 10.1016/j.conb.2012.12.007.
41. Martin A. J. et al. Adaptability: How students' responses to uncertainty and novelty predict their academic and non-academic outcomes. *Journal of Educational Psychology*. 2013. Vol. 105 (3). P. 728–746.

ДОДАТКИ

Додаток А

ШКАЛА ТРУДНОЩІВ У РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙ (DERS)

Інструкція: оберіть один варіант відповіді для кожного твердження.

Варіанти відповідей:

1 — Майже ніколи

2 — Рідко

3 — Іноді

4 — Часто

5 — Майже завжди

1. Я чітко розумію свої почуття.

1 2 3 4 5

2. Я звертаю увагу на те, як відчуваюся.

1 2 3 4 5

3. Я відчуваю свої емоції як непереборні та неконтрольовані.

1 2 3 4 5

4. Я не маю уявлення, як я себе відчуваю.

1 2 3 4 5

5. Мені важко розібратися у своїх почуттях.

1 2 3 4 5

6. Я уважний до своїх почуттів.

1 2 3 4 5

7. Я точно знаю, що я відчуваю.

1 2 3 4 5

8. Мені важливо, що я відчуваю.

1 2 3 4 5

9. Мене бентежить те, що я відчуваю.

1 2 3 4 5

10. Коли я засмучений, я усвідомлюю свої емоції.
1 2 3 4 5
11. Коли я засмучений, я злюся на себе за те, що почуваюся так.
1 2 3 4 5
12. Коли я засмучений, мені стає ніяково через це почуття.
1 2 3 4 5
13. Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.
1 2 3 4 5
14. Коли я засмучений, я втрачаю контроль.
1 2 3 4 5
15. Коли я засмучений, я вірю, що залишусь таким ще довгий час.
1 2 3 4 5
16. Коли я засмучений, я вважаю, що зрештою почуватимуся дуже пригніченим.
1 2 3 4 5
17. Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття дійсні та важливі.
1 2 3 4 5
18. Коли я засмучений, мені важко зосередитися на чомусь іншому.
1 2 3 4 5
19. Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.
1 2 3 4 5
20. Коли я засмучений, я все одно можу довести справу до кінця.
1 2 3 4 5
21. Коли я засмучений, мені соромно за це.
1 2 3 4 5
22. Коли я засмучений, я знаю, що зможу знайти спосіб почуватися краще.
1 2 3 4 5
23. Коли я засмучений, я відчуваю себе слабким.
1 2 3 4 5
24. Коли я засмучений, я відчуваю, що можу контролювати свою поведінку.
1 2 3 4 5

25. Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так себе почуваю.

1 2 3 4 5

26. Коли я засмучений, мені важко зосередитися.

1 2 3 4 5

27. Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.

1 2 3 4 5

28. Коли я засмучений, я вважаю, що нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.

1 2 3 4 5

29. Коли я засмучений, я дратуюся на себе через те, що відчуваю себе так.

1 2 3 4 5

30. Коли я засмучений, я починаю відчувати себе дуже погано.

1 2 3 4 5

31. Коли я засмучений, я вважаю, що все, що я можу зробити, – це занурюватися в це почуття.

1 2 3 4 5

32. Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.

1 2 3 4 5

33. Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.

1 2 3 4 5

34. Коли я засмучений, мені потрібен час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.

1 2 3 4 5

35. Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб відчути себе краще.

1 2 3 4 5

36. Коли я засмучений, мої емоції переповнюють мене.

1 2 3 4 5

Інтерпретація результатів Шкала розроблена на основі інтегративності теоретичної основи, яка концептуалізує регуляцію емоцій як залучення: (а) усвідомлення та розуміння емоції, (b) прийняття емоцій, (c) здатність брати

участь у цілеспрямованій поведінці та контролювати імпульсивну поведінку під час переживання негативних емоцій та (d) доступ до ефективних стратегій регулювання емоцій. Загальний показник емоційної регуляції – це сумарний сирий бал (сума балів за всіма 36 пунктами). В електронному звіті він відображається як шкала «Загальний показник» (діапазон можливих балів від 36 до 180). Вищі бали свідчать про більші проблеми з регуляцією емоцій. Серед нормотипової вибірки 74 бали (це 50 процентиль, середнє по вибірці) та нижче вважаються нормою, а бали 118 (це 99 процентиль) і вище вказують на серйозну емоційну дисрегуляцію. Загальний показник - бал Рівень труднощів емоційної регуляції 36 - 43 Дуже низький 44 - 61 Низький 62 - 87 Середній 88 - 105 Високий 106 - 180 Дуже високий

Загальний показник (бал)	Рівень труднощів емоційної регуляції
36–43	Дуже низький
44–61	Низький
62–87	Середній
88–105	Високий
106–180	Дуже високий

ШКАЛА ТРИВОЖНОСТІ (GAD-7)

Інструкція

Прочитайте твердження нижче і оцініть, як часто за останні два тижні Вас турбували наступні проблеми?

Виберіть один варіант. Після заповнення опитувальника натисніть на кнопку Обробити.

1. Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені

- ніколи
- декілька днів
- більшу половину часу
- майже щодня

2. Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання

- ніколи
- декілька днів
- більшу половину часу
- майже щодня

3. Ви занадто хвилювались через різні речі

- ніколи
- декілька днів
- більшу половину часу
- майже щодня

4. Вам було важко розслабитись

- ніколи
- декілька днів
- більшу половину часу
- майже щодня

5. Ви були настільки неспокійні, що вам було важко всидіти на одному місці

- ніколи
- декілька днів
- більшу половину часу
- майже щодня

6. Вам було легко дошкулити або роздратувати

- ніколи
- декілька днів
- більшу половину часу
- майже щодня

7. Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися

- ніколи
- декілька днів
- більшу половину часу
- майже щодня

Інтерпретація результатів

Опис вираженості симптомів представлений на основі сирих балів:

Загальний показник (бал)	Рівень труднощів емоційної регуляції
36–43	Дуже низький
44–61	Низький
62–87	Середній
88–105	Високий

Вищий бал вказує на вищий рівень симптомів тривоги. Якщо респондент отримує «граничний бал» в 10 або більше балів (помірний або високий рівень тривожності), то рекомендується подальша поглиблена діагностика (наприклад, рекомендоване структуроване інтерв'ю QuickSCID-5). GAD-7 може бути особливо корисним для оцінки вираженості симптомів та моніторингу змін у часі. Щоб полегшити оцінку змін у вираженості симптомів тривоги, GAD-7 запитує про нещодавні симптоми (тобто за останні 2 тижні). Оцінка 10 або

більше балів за шкалою GAD-7 є обґрунтованим критерієм для виявлення випадків генералізованого тривожного розладу.

Додаток В

ШКАЛА ДЕПРЕСІЇ (PHQ-9)**Інструкція**

Уважно прочитайте наведені нижче твердження та оцініть, як часто протягом останніх двох тижнів вас турбували зазначені стани або проблеми. Для кожного пункту оберіть один варіант відповіді.

Після завершення заповнення опитувальника натисніть кнопку «Обробити».

1. Зниження інтересу або задоволення від повсякденних справ

- ніколи
- декілька днів
- більшу половину часу
- майже щодня

2. Поганий настрій, відчуття пригніченості або безнадії

- ніколи
- декілька днів
- більшу половину часу
- майже щодня

3. Проблеми зі сном (важко заснути, поверхневий сон) або, навпаки, надмірна сонливість

- ніколи
- декілька днів
- більшу половину часу
- майже щодня

4. Відчуття втоми або нестачі енергії

- ніколи
- декілька днів
- більшу половину часу

- майже щодня

5. Порухення апетиту (зниження або переїдання)

- ніколи
- декілька днів
- більшу половину часу
- майже щодня

6. Негативні думки про себе (відчуття невдачі, розчарування в собі або думки про те, що підвели близьких)

- ніколи
- декілька днів
- більшу половину часу
- майже щодня

7. Труднощі з концентрацією уваги (наприклад, під час читання або перегляду телепередач)

- ніколи
- декілька днів
- більшу половину часу
- майже щодня

8. Уповільненість рухів або мовлення, помітна для оточуючих, або, навпаки, надмірна збудженість і метушливість

- ніколи
- декілька днів
- більшу половину часу
- майже щодня

9. Думки про те, що було б краще померти, або думки про заподіяння собі шкоди

- ніколи
- декілька днів
- більшу половину часу
- майже щодня

Інтерпретація результатів (сума балів):

0–4 бали: Депресія відсутня або мінімальна.

5–9 балів: Легка депресія (рекомендовано спостереження).

10–14 балів: Середня депресія (варто обговорити з лікарем).

15–19 балів: Помірно важка депресія (рекомендована психотерапія та/або медикаменти).

20–27 балів: Важка депресія (необхідна термінова консультація).

**«ОПИС КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ» — КОРОТКА ФОРМА, А. В. СТАДНІК,
Ю. Б. МЕЛЬНИК**

Інструкція:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття.

Опитування є добровільним і анонімним.

Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Я вирішував(-ла) проблеми відповідно до ситуації:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

2. Я намагався(-лась) побачити позитивні сторони проблеми:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

3. Я розповідав(-ла) про свої почуття задля того, що зменшити стрес:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

4. Я шукав(-ла) когось, хто може вислухати:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

5. Я повадився(-лась) так, ніби нічого не сталося:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

6. Я сподівався(-лась), що станеться диво:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

7. Я зрозумів(-ла), що сам(а) відповідальний за свої проблеми:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

8. Я проводив(-ла) багато часу на самоті:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

9. Я розробив(-ла) план дій та чітко слідував йому:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

10. Я дивився(-лась) на проблему із різних точок зору та намагався(-лась) знайти кращий варіант її розв'язання:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

11. Я давав(-ла) вихід своїм емоціям:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

12. Я говорив(-ла) про свої відчуття:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

13. Я намагався(-лась) забути про проблему:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

14. Я хотів(-ла) щоб ситуація вирішилася якнайшвидше:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

15. Я звинувачував(-ла) себе:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

16. Я уникав(-ла) сім'ю та друзів:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

17. Я не тікав(-ла) від проблеми:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

18. Я запитав(-ла) себе про те, що мені насправді важливо і зрозумів(-ла), що все не так погано як спочатку здавалося:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

19. Я відкрито виражав(-ла) свої емоції:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

20. Я розмовляв(-ла) з близькою мені людиною:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

21. Я не хотів(-ла) багато думати про проблему:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

22. Я хотів(-ла) би щоб ця ситуація ніколи не трапилась:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

23. Я критикував(-ла) себе за те, що сталося:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

24. Я уникав(-ла) спілкування з людьми:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

25. Я знав(-ла), що треба робити тому подвоїв(-ла) свої зусилля по розв'язанню проблеми:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

26. Я переконав(-ла) себе, що все не так погано, як здається:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

27. Я прийняв(-ла) свої почуття і відпустив їх:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

28. Я звернувся(-лась) до родича за порадою:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

29. Я унікав(-ла) думок про ситуацію:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

30. Я сподівався(-лась), що якщо зачекаю, то проблема вирішиться сама по собі:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

31. В тому, що сталося, є моя провина і я це визнаю:

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди.

32. Я на деякий час усамітнився(-лась):

1 - ніколи;

2 - рідко;

3 - іноді;

4 - часто;

5 - майже завжди

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Програма спрямована на розвиток навичок емоційної регуляції в осіб, які переживають підвищене психоемоційне напруження в умовах війни. Її зміст орієнтований на формування здатності усвідомлювати власні емоції, приймати їх без самозвинувачення, знижувати інтенсивність тривоги, напруження, страху, розгубленості, а також підтримувати цілеспрямовану поведінку попри стресові обставини.

Метою програми є розвиток емоційної регуляції особистості в умовах війни шляхом формування навичок усвідомлення, прийняття, стабілізації емоційного стану, конструктивного реагування на стрес і використання особистісних та соціальних ресурсів.

Основними завданнями програми є:

1. Ознайомити учасників із поняттям емоційної регуляції та її значенням у період воєнного стресу.
2. Сформувати навички розпізнавання, називання та диференціації власних емоцій.
3. Розвинути здатність приймати власні емоційні переживання без самозвинувачення та надмірної внутрішньої критики.
4. Навчити учасників базових технік стабілізації, самозаспокоєння та заземлення.
5. Сформувати навички підтримання цілеспрямованої поведінки в умовах емоційної напруги.
6. Допомогти учасникам усвідомити власні копінг-стратегії та розширити репертуар адаптивних способів подолання стресу.
7. Розвинути вміння звертатися по підтримку, формулювати власні потреби та зберігати особисті межі.
8. Сприяти створенню індивідуального плану самодопомоги для підтримання емоційної рівноваги.

Цільовою аудиторією програми є студенти 2-го та 3-го курсів закладів вищої освіти.

Тривалість програми:

- Загальна кількість зустрічей – 4 тренінгових занять.
- Тривалість одного заняття – 90 хвилин.
- Загальна тривалість програми – 6 годин.

Рекомендована періодичність проведення – 1 або 2 рази на тиждень залежно від можливостей групи.

Форма проведення – онлайн.

Для виконання вправ можуть використовуватися Google Forms, Google Docs, Jamboard, Miro, Mentimeter, Padlet або чат платформи.

Після проходження програми учасники зможуть:

- краще усвідомлювати власні емоції та називати їх;
- розуміти зв'язок між ситуацією, думками, емоціями, тілесними реакціями та поведінкою;
- зменшувати інтенсивність емоційного напруження за допомогою дихальних, тілесних і когнітивних технік;
- більш приймально ставитися до власних переживань;
- знижувати рівень самозвинувачення та внутрішньої критики;
- використовувати адаптивні копінг-стратегії;
- звертатися по соціальну підтримку та формулювати власні потреби;
- створити власний індивідуальний план самодопомоги в умовах стресу.

Заняття 1. Вступ. Психоедукація щодо емоційної регуляції в умовах війни

Мета : Сформувати безпечну атмосферу в групі, ознайомити учасників із метою та структурою програми, надати первинне розуміння поняття емоційної регуляції, нормалізувати емоційні реакції на воєнний стрес.

Час проведення: 90 хвилин.

Необхідні матеріали: Платформа для онлайн-зустрічі, презентація, віртуальна дошка, чат, аркуш або електронний документ для індивідуальних записів, шкала емоційного стану від 1 до 10, список базових емоцій.

Хід роботи

1. Привітання та організаційний вступ – 10 хвилин.

Ведучий вітає учасників, коротко представляє себе, пояснює мету програми та її формат. Наголошується, що участь у тренінгу є добровільною, кожен має право не відповідати на запитання, якщо тема є надто чутливою. Ведучий пояснює, що програма спрямована не на «позбавлення від емоцій», а на розвиток вміння помічати, розуміти й регулювати їх.

2. Вправа «Моє ім'я і мій ресурс» – 15 хвилин.

Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та коротко відповідає на запитання: «Що допомагає мені триматися останнім часом?» Це може бути людина, дія, місце, звичка, думка, музика, навчання, волонтерство або будь-який інший ресурс. Вправа допомагає познайомитися та одразу спрямовує увагу на наявні опори.

3. Узгодження правил групової роботи – 10 хвилин.

Учасники разом із ведучим формулюють правила тренінгу: конфіденційність, повага до досвіду інших, добровільність висловлювань, право на паузу, недопущення знецінення, активне слухання, дотримання часу. Правила можна записати на онлайн-дошці. Ведучий підкреслює, що безпека є основною умовою ефективної роботи.

4. Мінілекція «Що таке емоційна регуляція?» – 15 хвилин.

Ведучий пояснює, що емоційна регуляція – це здатність людини усвідомлювати, приймати й змінювати інтенсивність власних емоцій так, щоб вони не руйнували поведінку, стосунки й повсякденне функціонування. Окремо обговорюється, що в умовах війни тривога, страх, злість, сум, виснаження, провина, розгубленість є зрозумілими реакціями психіки на небезпеку та невизначеність.

5. Вправа «Що я відчуваю зараз?» – 15 хвилин.

Учасникам пропонується протягом 2–3 хвилин прислухатися до себе й записати відповіді на три запитання:

1. Яку емоцію я зараз відчуваю?
2. Де в тілі я її помічаю?
3. Якої інтенсивності ця емоція за шкалою від 1 до 10?

Після цього охочі можуть поділитися відповідями. Ведучий підкреслює, що немає «правильних» або «неправильних» емоцій.

6. Групове обговорення «Як війна впливає на емоційний стан?» – 15 хвилин.

Учасники обговорюють, які емоційні реакції стали для них частішими в умовах війни. Ведучий допомагає нормалізувати переживання, пояснює, що психіка може реагувати підвищеною настороженістю, втомою, дратівливістю, емоційним онімінням або коливаннями настрою.

7. Підсумкова рефлексія та домашнє завдання – 10 хвилин.

Кожен учасник завершує речення: «Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що...».

Домашнє завдання: протягом тижня вести короткий емоційний щоденник, записуючи одну ситуацію на день за схемою: ситуація – емоція – інтенсивність – тілесна реакція – дія.

Заняття 2. Розвиток емоційної обізнаності та диференціації переживань

Мета заняття: Навчити учасників точніше розпізнавати, називати та розрізняти власні емоції, а також бачити зв'язок між ситуацією, думками, тілесними реакціями та поведінкою.

Час проведення: 90 хвилин.

Необхідні матеріали: Список емоцій, колесо емоцій або емоційний словник, онлайн-дошка, шаблон схеми «ситуація – думка – емоція – тіло – дія», аркуш для нотаток.

Хід роботи

1. Вступне коло «Емоційна погода» – 10 хвилин.

Кожен учасник описує свій актуальний стан через метафору погоди: «Сьогодні

всередині мене сонячно», «туманно», «штормить», «похмуро, але спокійно». Це допомагає м'яко налаштуватися на тему заняття та потренувати символічне описання емоцій.

2. Обговорення домашнього завдання – 10 хвилин.

Учасники діляться спостереженнями з емоційного щоденника. Ведучий звертає увагу на те, що навіть коротке фіксування емоцій допомагає зменшити їхню хаотичність і зробити переживання більш зрозумілими.

3. Мінілекція «Чому важливо називати емоції?» – 10 хвилин.

Ведучий пояснює, що коли людина не може назвати емоцію, вона часто сприймає її як загальне напруження або «мені погано». Чим точніше названа емоція, тим легше зрозуміти її причину та обрати відповідну дію. Наприклад, страх може потребувати безпеки, сум – підтримки, злість – захисту меж, провина – переоцінки відповідальності.

4. Вправа «Емоційний словник» – 15 хвилин.

Учасникам пропонується список базових емоцій: страх, злість, сум, радість, сором, провина, тривога, безсилля, надія, вдячність. Завдання – до кожної емоції підібрати 2–3 близькі за значенням слова. Наприклад, страх – занепокоєння, переляк, паніка; злість – роздратування, обурення, лють. Після цього учасники обговорюють, які емоції їм найважче розпізнавати.

5. Вправа «Ланцюг реакції» – 20 хвилин.

Ведучий пропонує учасникам пригадати нейтральну або помірно стресову ситуацію, пов'язану з навчанням, новинами чи побутом. Учасники заповнюють схему:

ситуація – думка – емоція – тілесна реакція – дія.

Наприклад:

ситуація – почув/почула повітряну тривогу;

думка – «може статися щось небезпечно»;

емоція – страх;

тіло – напруження в плечах, прискорене серцебиття;

дія – перевіряю новини, переходжу в безпечне місце.

Ведучий пояснює, що емоційна регуляція починається з уміння помічати цей ланцюг.

6. Техніка «Емоційна пауза» – 15 хвилин.

Учасники вчаться короткому алгоритму:

1. Зупинитися.
2. Назвати емоцію.
3. Визначити її інтенсивність.
4. Помітити реакцію тіла.
5. Запитати себе: «Що мені зараз потрібно?»

Ведучий демонструє приклад, після чого учасники тренуються застосовувати техніку до власної ситуації.

7. Підсумкова рефлексія – 10 хвилин.

Учасники відповідають на запитання: «Яку емоцію мені стало легше розпізнавати?» Домашнє завдання: продовжити емоційний щоденник, додаючи до нього пункт «що мені було потрібно в цій ситуації?».

Заняття 3. Прийняття емоцій і подолання самозвинувачення

Мета заняття: Зменшити неприйняття власних емоцій, сформувати більш доброзичливе ставлення до себе, навчити учасників розпізнавати внутрішню критику та замінювати її підтримувальним внутрішнім діалогом.

Час проведення: 90 хвилин.

Необхідні матеріали: Презентація, чат або онлайн-дошка, шаблон для письмової вправи «Я маю право відчувати», список прикладів самокритичних думок, аркуш для індивідуальної роботи.

Хід роботи

1. Вступне коло «Одна емоція тижня» – 10 хвилин.

Кожен учасник називає одну емоцію, яку найчастіше помічав протягом тижня. За бажанням можна коротко пояснити, у яких ситуаціях вона виникала. Ведучий наголошує, що завдання групи не оцінювати емоції, а вчитися їх розуміти.

2. Мінілекція «Емоції як сигнали, а не вороги» – 15 хвилин.

Ведучий пояснює функції емоцій. Страх сигналізує про потребу в безпеці, злість — про порушення меж або несправедливість, сум — про втрату чи потребу в підтримці, провина — про переосмислення відповідальності.

Обговорюється думка, що емоції не завжди приємні, але вони мають інформаційну функцію.

3. Вправа «Не можна так почуватися?» – 15 хвилин.

Учасникам пропонується пригадати фрази, які вони могли чути від себе або інших: «Не можна боятися», «Я маю бути сильним/сильною», «Іншим гірше, тому я не маю права скаржитися», «Я повинен/повинна справлятися краще». Ці фрази записуються на онлайн-дошці. Потім група обговорює, як такі установки впливають на емоційний стан.

4. Вправа «Я маю право відчувати» – 15 хвилин.

Учасники письмово завершують речення:

«Я маю право відчувати..., тому що...»

«Моя емоція говорить мені про...»

«Замість того щоб засуджувати себе, я можу...»

Наприклад: «Я маю право відчувати страх, тому що ситуація невизначена й небезпечна. Моя емоція говорить мені про потребу в безпеці. Замість того щоб засуджувати себе, я можу подбати про себе».

5. Вправа «Внутрішній критик і внутрішній підтримувач» – 20 хвилин.

Учасники ділять аркуш на дві колонки. У першій записують типові самокритичні думки, наприклад: «Я слабкий/слабка», «Я нічого не контролюю», «Я погано справляюся». У другій колонці формулюють підтримувальні альтернативи: «Мені важко, але я шукаю способи підтримати себе», «Я не можу контролювати все, але можу зробити один маленький крок», «Моя реакція зрозуміла в цих обставинах».

Після виконання вправи охочі діляться однією фразою підтримки.

6. Коротка практика самоспівчуття – 10 хвилин.

Ведучий пропонує учасникам покласти руку на грудну клітку або просто

зручно сісти й подумки сказати собі: «Мені зараз непросто. Мої почуття мають значення. Я можу підтримати себе в цей момент». Практика виконується спокійно, без примусу до глибокого емоційного занурення.

7. Підсумок і домашнє завдання – 5 хвилин.

Учасники формулюють одну підтримувальну фразу, яку можуть використати протягом тижня. Домашнє завдання: помічати самокритичні думки й записувати до них підтримувальну альтернативу.

Заняття 4. Техніки стабілізації та самозаспокоєння

Мета заняття: Розвинути практичні навички швидкого зниження емоційної інтенсивності, навчити учасників використовувати дихальні техніки, заземлення, сенсорну орієнтацію та повернення до теперішнього моменту.

Час проведення: 90 хвилин.

Необхідні матеріали: Таймер, інструкції до вправ, спокійний простір для участі онлайн, аркуш для запису власного алгоритму стабілізації, предмети поруч із учасником для сенсорної вправи: чашка, ручка, тканина, вода тощо.

Хід роботи

1. Вступне коло «Рівень напруги зараз» – 10 хвилин.

Учасники оцінюють свій рівень напруги за шкалою від 1 до 10. За бажанням вони коротко називають, що впливає на цей стан. Ведучий пояснює, що сьогоднішнє заняття буде переважно практичним.

2. Мінілекція «Що таке стабілізація?» – 10 хвилин.

Ведучий пояснює, що стабілізація — це не повне усунення емоцій, а зниження їхньої інтенсивності до рівня, за якого людина може мислити, приймати рішення й діяти. Особливо в умовах війни важливо мати короткі техніки, які можна застосовувати під час тривоги, новинного перевантаження, паніки або сильного напруження.

3. Дихальна вправа «Подовжений видих» – 10 хвилин.

Учасникам пропонується зробити вдих на 3–4 рахунки та видих на 5–6 рахунків. Ведучий пояснює, що довший видих допомагає нервовій системі поступово переходити зі стану мобілізації до більшого спокою. Практика

повторюється кілька циклів. Після вправи учасники коротко відзначають, чи змінився стан.

4. Техніка заземлення «5–4–3–2–1» – 15 хвилин.

Ведучий пропонує учасникам назвати:

5 предметів, які вони бачать;

4 звуки або тілесні відчуття;

3 предмети, яких можуть торкнутися;

2 запахи або смаки;

1 фразу підтримки для себе.

Пояснюється, що ця техніка повертає увагу з тривожних думок до теперішнього моменту й допомагає зменшити емоційне перевантаження.

5. Сенсорна вправа «Предмет безпеки» – 15 хвилин.

Кожен учасник обирає предмет, який є поруч: чашку, ручку, плед, брелок, блокнот. Завдання — протягом кількох хвилин уважно дослідити його: форму, температуру, вагу, текстуру, колір. Потім учасники описують, як концентрація на предметі вплинула на їхній стан. Ведучий пояснює, що сенсорна увага може бути способом швидкого повернення до реальності.

6. Вправа «Мій короткий алгоритм самозаспокоєння» – 20 хвилин.

Учасники складають індивідуальний алгоритм із 3–5 дій, які можуть використати під час тривоги або напруження. Наприклад:

1. Назвати емоцію.
2. Зробити 5 циклів дихання з подовженим видихом.
3. Виконати техніку 5–4–3–2–1.
4. Написати близькій людині.
5. Зробити маленьку практичну дію: випити води, перейти в безпечне

місце, вимкнути новини на 20 хвилин.

Учасники за бажанням діляться своїм алгоритмом у чаті.

7. Підсумкова оцінка стану – 10 хвилин.

Учасники знову оцінюють рівень напруги за шкалою від 1 до 10 і порівнюють із початковим показником. Домашнє завдання: щонайменше тричі протягом

тижня потренувати одну техніку стабілізації та записати, як вона вплинула на стан.



Громадська організація «Молодіжна наукова ліга».

Номер запису в Реєстрі громадських об'єднань: 1506433.

Адреса: вул. Зодчих, буд. 40, офіс 103; м. Вінниця, Вінницька обл., 21037

Організація функціонує як відокремлений підрозділ ТОВ «UKRLOGOS Group».

ЄДРПОУ: 44574526

IBAN: UA783052990000026003016111950

Банк ВФ АТ КБ «ПриватБанк»; МФО 305299

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК № 7172 від 21.10.2020.

Д О В І Д К А

ПРО ПРИЙНЯТТЯ ТЕЗ ДО ПУБЛІКАЦІЇ

03.02.2026

Шановний(і) авторе(и):

Гупало Максим Олегович,

Організаційний комітет з радістю повідомляє, що тези «ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ» прийняті до публікації в збірнику за матеріалами X Всеукраїнської студентської наукової конференції «Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки» (20.02.2026, м. Дніпро, Україна).

Опубліковані тези будуть доступні з 20.02.2026 за посиланням:

<https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/issue/view/ukr-20.02.2026>

.....

Електронні сертифікати учасників конференції та подяки науковим керівникам будуть доступні з 20 лютого. Розсилка замовлених друкованих примірників, сертифікатів та подяк відбудеться до 6 березня.

Конференцію зареєстровано Державною науковою установою «УкрІНТЕІ» в базі даних науково-технічних заходів України та інформаційному бюлетені «План проведення наукових, науково-технічних заходів в Україні» (Посвідчення № 467 від 10.06.2025).

З повагою,

Директор Молодіжної наукової ліги
Голова оргкомітету конференції
ІГОР КОРЕНЮК





Громадська організація «Молодіжна наукова ліга».

Номер запису в Реєстрі громадських об'єднань: 1506433.

Адреса: вул. Зодчих, буд. 40, офіс 103; м. Вінниця, Вінницька обл., 21037

Організація функціонує як відокремлений підрозділ ТОВ «UKRLOGOS Group».

ЄДРПОУ: 44574526

IBAN: UA783052990000026003016111950

Банк ВФ АТ КБ «ПриватБанк»; МФО 305299

Свідцтво суб'єкта видавничої справи: ДК № 7172 від 21.10.2020.

Д О В І Д К А

ПРО ПРИЙНЯТТЯ ТЕЗ ДО ПУБЛІКАЦІЇ

03.02.2026

Шановний(і) авторе(и):

Гупало Максим Олегович,

Організаційний комітет з радістю повідомляє, що тези «Сутність емоційної регуляції та її місце у структурі особистості» прийняті до публікації в збірнику за матеріалами Х Всеукраїнської студентської наукової конференції «Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки» (20.02.2026, м. Дніпро, Україна).

Опубліковані тези будуть доступні з 20.02.2026 за посиланням:

<https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/issue/view/ukr-20.02.2026>

.....

Електронні сертифікати учасників конференції та подяки науковим керівникам будуть доступні з 20 лютого. Розсилка замовлених друкованих примірників, сертифікатів та подяк відбудеться до 6 березня.

Конференцію зареєстровано Державною науковою установою «УкрІНТЕІ» в базі даних науково-технічних заходів України та інформаційному бюлетені «План проведення наукових, науково-технічних заходів в Україні» (Посвідчення № 467 від 10.06.2025).

З повагою,

Директор Молодіжної наукової ліги
Голова оргкомітету конференції
ІГОР КОРЕНЮК



