

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА»**

**Факультету управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології**

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
спеціалізація Економічна та соціальна психологія

Форма навчання: денна

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДІ В
УМОВАХ ВІЙНИ**

Здобувача Щербіни Карини Юріївни

_____ підпис

Науковий керівник: старший викладач

_____ Тімакова А. В.

**Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією
з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)**

Завідувачка кафедри: _____
(науковий ступінь, учене звання, ПІБ)

_____ (підпис)

Київ 2026

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Факультет управління персоналу, соціології та психології

Кафедра педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія

ПОГОДЖЕНО

Керівник проектної групи

Завідувач кафедри (гарант)

освітньо-професійної програми

_____Ліна КОЛІСНІЧЕНКО

«__»_____2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки та психології

_____Марина АРТЮШИНА

«__»_____2025 р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

студенту Щербіні Карині Юріївні

денної форми навчання

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

на тему: «Психологічні особливості емоційної регуляції молоді в умовах війни»

Тему затверджено наказом ректора Університету від «27» жовтня 2025 р. № 1732-ст

Бакалаврська дипломна робота виконується на матеріалах вітчизняних та зарубіжних вчених, статистичних даних, а також Інтернет-джерелах з теми дослідження.

План бакалаврської дипломної роботи

Розділ 1	Теоретичні основи емоційної регуляції молоді
Розділ 2	Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної регуляції молоді в умовах війни
Об'єкт дослідження:	Емоційна регуляція особистості
Предмет дослідження:	психологічні особливості емоційної регуляції молоді в умовах війни
Мета бакалаврської дипломної роботи:	теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості емоційної регуляції молоді в умовах війни

Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:

У розділі 1.	Проаналізувати та систематизувати теоретичні підходи до розуміння емоційної регуляції.
	Визначити та описати психологічні особливості емоційної регуляції молоді в умовах війни.
У розділі 2	Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної регуляції молоді в умовах війни.
	Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати дослідження психологічних особливостей емоційної регуляції молоді в умовах війни.

**Завдання підготував
науковий керівник**

(підпис)

А.В. Тімакова

(ініціали, прізвище)

«06» листопада 2025 р.

Завдання одержав студент

(підпис)

К.Ю. Щербіна

(ініціали, прізвище)

«06» листопада 2025 р.

Реферат

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 72 сторінки, 14 таблиць, 3 рисунки, список використаних джерел з 40 найменувань, додатки.

«Психологічні особливості емоційної регуляції молоді в умовах війни».

Об'єкт дослідження – емоційна регуляція особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційної регуляції молоді в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості емоційної регуляції молоді в умовах війни.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі *завдання*:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття емоційної регуляції.
2. Визначити та описати психологічні особливості емоційної регуляції молоді в умовах війни.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної регуляції молоді в умовах війни.
4. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати дослідження психологічних особливостей емоційної регуляції молоді в умовах війни

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використано комплекс теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів:

- теоретичні: аналіз літератури, вивчення існуючих теорій і концепцій, пов'язаних з емоційною регуляцією, огляд наукових статей, книг і досліджень;
- емпіричні: Шкала труднощів емоційної регуляції DERS в адаптації Л. В. Сак, З. В. Федотова; Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14 в адаптації Л. Колесніченко та О. Береженної; Опитувальник “Національна самосвідомість українця” Л. Король; Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема в адаптації І. Галецької.

Практична значущість дослідження полягає в можливості їх застосування для створення та удосконалення психологічних програм підтримки, профілактики дезадаптивних емоційних реакцій і корекції емоційних станів молоді, що переживають наслідки війни.

Ключові слова: емоційна регуляція, емоційна саморегуляція, молодь, емоційна дизрегуляція, психологічні особливості молоді, умови війни, психологічна резильєнтність, загальна самоефективність, національна самосвідомість, позитивне мислення.

ЗМІСТ

ВСТУП	3	
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДІ	6
1.1.	Теоретичні підходи до розуміння емоційної регуляції	6
1.2.	Психологічні особливості емоційної регуляції молоді в умовах війни	13
РОЗДІЛ 2	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	23
2.1.	Організація та методики дослідження психологічних особливостей емоційної регуляції молоді в умовах війни	23
2.2.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження психологічних особливостей емоційної регуляції молоді в умовах війни	28
ВИСНОВКИ		51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		54
ДОДАТКИ		58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна молодь по-різному справляється з викликами війни та її наслідками. Для деяких такі виклики стали поштовхом до внутрішнього зростання, переосмислення цінностей та посилення почуття єдності, тоді як для інших - джерелом емоційного виснаження, тривоги й невизначеності. Молоді люди віком 18-30 років перебувають на етапі активної адаптації до соціальних та професійних реалій: формується їхня ідентичність, життєві пріоритети, професійні наміри та система міжособистісних зв'язків. Умови війни значно ускладнюють ці процеси, оскільки ця вікова група має підвищений рівень стресогенних впливів. Хронічна тривожність, досвід втрат, вимушені переїзди, інформаційне перевантаження та відсутність стабільності створюють постійний емоційний тиск. Такі фактори порушують здатність молоді до регуляції емоційних станів, знижують рівень внутрішньої мотивації, ускладнюють соціальну взаємодію та можуть призводити до погіршення загального психологічного благополуччя.

Емоційна регуляція у цей період виконує ключову роль для особистості. Вона допомагає людині не лише адаптуватися до складних обставин, а й розвивати внутрішню зрілість і стійкість до зовнішніх впливів. Порушення механізмів емоційної регуляції може призвести до погіршення міжособистісних стосунків, зниження самооцінки, появи почуття апатії або агресивності.

Аналіз того, які саме внутрішні ресурси, стратегії та індивідуально-психологічні чинники сприяють збереженню емоційної рівноваги, а які ускладнюють цей процес, дозволяє глибше зрозуміти специфіку психологічного реагування молоді в кризових умовах. Це, у свою чергу, створює наукове підґрунтя для розроблення ефективних психологічних підходів до підтримки, профілактики емоційної дезадаптації та підвищення психологічної стійкості молоді.

Проблему емоційної регуляції вивчали такі зарубужні дослідники як: З. Фройд, А. Фройд, Дж. Гросс, Р. Лазарус, Р. Томпсон, Н. Ейзенберг та інші. Окрему увагу вивченню емоційної регуляції та емоційної саморегуляції

приділяли їй українські науковці, зокрема Л. Б. Бекіньова (розглядала теоретичні підходи та особливості саморегуляції в молодому віці), О. Ф. Яцина (аналізувала вплив кризових ситуацій, таких як війна та пандемія, на емоційну саморегуляцію молоді), І. М. Періг (вивчала емоційну саморегуляцію як інтегративну структуру в підлітковому віці), В. Д. Дроздюк (досліджував психологічні особливості емоційної саморегуляції в підлітковому віці), Г. П. Пасхін (розглядав емоційну регуляцію як чинник подолання конфліктності та адаптації в умовах війни), С. Костенкова (досліджувала особливості регуляції емоційних станів студентів в умовах війни), В. Нівінська (аналізувала вплив стресу та невизначеності на емоційну саморегуляцію молоді) та інші, у працях яких емоційна регуляція розглядається як важливий компонент психічного здоров'я, адаптації та психологічної стійкості особистості в умовах тривалого стресу та кризових ситуацій. Проте, попри значний науковий доробок, проблема емоційної регуляції молоді в умовах повномасштабної війни залишається недостатньо систематизованою, особливо з огляду на специфіку вікового періоду молоді та вплив тривалих стресогенних чинників. Саме це зумовлює актуальність даного дослідження та необхідність подальшого теоретичного аналізу сучасних підходів до розуміння емоційної регуляції молоді під час війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості емоційної регуляції молоді в умовах війни.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття емоційної регуляції.
2. Визначити та описати психологічні особливості емоційної регуляції молоді в умовах війни.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної регуляції молоді в умовах війни.
4. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати дослідження психологічних особливостей емоційної регуляції молоді в умовах війни.

Об'єктом дослідження є емоційна регуляція особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості емоційної регуляції молоді в умовах війни.

У роботі були використані такі методи дослідження:

Теоретичні: аналіз літератури, вивчення існуючих теорій і концепцій, пов'язаних з емоційною регуляцією, огляд наукових статей, книг і досліджень.

Емпіричні: Шкала труднощів емоційної регуляції DERS в адаптації Л. В. Сак, З. В. Федотова; Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14 в адаптації Л. Колесніченко та О. Береженної; Опитувальник “Національна самосвідомість українця” Л. Король; Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема в адаптації І. Галецької.

Математико-статистичні: Описова статистика, критерій Шапіро-Уїлка, кореляція Спірмена, регресійний аналіз.

Теоретична значущість одержаних результатів полягає у поглибленні наукових уявлень про функціонування механізмів емоційної регуляції молоді в умовах воєнного стресу та підвищеної психоемоційної напруги.

Практична значущість одержаних результатів полягає в можливості їх застосування для створення та удосконалення психологічних програм підтримки, профілактики дезадаптивних емоційних реакцій і корекції емоційних станів молоді, що переживають наслідки війни.

Структура роботи. Робота складається з вступу, теоретичної частини, яка включає аналіз наукової літератури та теоретико-методологічні засади дослідження, а також практичної частини, де представлені результати дослідження та їх аналіз.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДІ

1.1 Теоретичні підходи до розуміння емоційної регуляції

Перші згадки про емоційну регуляцію сягають початку ХХ століття, коли в рамках психоаналітичного підходу емоції розглядалися як прояви несвідомих внутрішніх конфліктів. У працях Зигмунда Фрейда було описано ідею того, що психіка людини містить механізми, які покликані стримувати або трансформувати афекти, аби зменшити внутрішню напругу. У своїх працях Фрейд зазначав, Его виконує функцію посередника між імпульсивними потягами Ід та морально-нормативними вимогами Супер-Его, завдяки чому відбувається контроль над емоційними імпульсами [1, с. 46-47]. Його донька, Анна Фрейд, розвинула ідеї З. Фрейда, систематизувавши поняття захисних механізмів як несвідомих форм емоційної регуляції, спрямованих на зменшення тривоги [2, с. 42-44].

Отже, психоаналітичний підхід трактує емоційну регуляцію як процес узгодження конфліктуючих імпульсів Ід та вимог Супер-Его задля збереження цілісності Его.

У подальшому поняття емоційної регуляції розширюється у працях представників гуманістичної та когнітивної психології. Гуманісти (зокрема К. Роджерс і А. Маслоу) розглядали емоційну регуляцію як прояв самоактуалізації, тобто здатності особистості гармонізувати внутрішній досвід, приймаючи власні емоції та усвідомлено керуючи ними для досягнення психологічного зростання.

У когнітивному напрямі, увага змістилася на пізнавальні механізми регуляції емоцій. У працях Р. Лазаруса, С. Фолкмана та інших дослідників підкреслювалось, що емоції є результатом когнітивної оцінки ситуації, а процес їх регуляції передбачає зміну інтерпретації події з метою зниження стресу [3, с. 33].

Як окремий предмет психологічних досліджень емоційна регуляція почала формуватися наприкінці 1980-х та на початку 1990-х років. У цей період Річард Томпсон визначав поняття емоційної регуляції як: «Емоційна регуляція -

це зовнішні та внутрішні процеси, відповідальні за спостереження, оцінювання та модифікацію емоційних реакцій, особливо їхньої інтенсивності та тривалості, з метою досягнення особистих цілей» [4, с. 27-28]. Це визначення акцентує увагу на тому, що емоційна регуляція не обмежується лише пригніченням або вираженням емоцій, а включає цілеспрямовану зміну емоційного досвіду відповідно до контексту ситуації. Таким чином, регуляція емоцій розглядається як динамічний процес, який забезпечує баланс між внутрішнім емоційним станом і зовнішніми вимогами.

Паралельно з Р. Томпсоном американська психологиня Ненсі Ейзенберг та її колеги розвивали ідею про взаємозв'язок емоційної регуляції з розвитком моральної поведінки, соціальної компетентності та стійкості до стресу. Вона підкреслювала, що ефективна емоційна регуляція передбачає не стільки пригнічення емоцій, скільки їх гнучке регулювання залежно від контексту ситуації [5, с. 248].

Науковець Дж. Гросс у 1998 році запропонував процесуальну модель емоційної регуляції, а пізніше доповнив її. Відповідно до цієї моделі, емоційна регуляція визначається як «Емоційна регуляція - це процеси, за допомогою яких індивіди впливають на те, які емоції вони переживають, коли ці емоції виникають, а також на те, як вони ці емоції переживають і виражають» [6, с. 275]. Модель Дж. Гросса базується на уявленні, що емоція є результатом послідовності: ситуація, увага, оцінка, реакція. Відповідно, регуляція може відбуватись на будь-якому з цих етапів. Дж. Гросс виділяє п'ять основних стратегій емоційної регуляції залежно від стадії втручання в емоційний процес:

- Добір ситуації (situation selection) - активний вибір або уникнення ситуацій, здатних викликати певні емоції;
- Модифікація ситуації (situation modification) - зміна ситуації для зменшення її емоційного впливу;
- Спрямування уваги (attentional deployment) - фокусування або відволікання уваги від емоційного стимулу;

- Когнітивна переоцінка (cognitive reappraisal) - зміна інтерпретації події, що впливає на емоційне переживання;
- Модуляція реакції (response modulation) - регулювання зовнішніх і фізіологічних проявів емоцій [6, с. 278].

У подальшій редакції (Gross, 2015) модель набула більш системного вигляду: було описано циклічний характер емоційного процесу, в якому результат однієї емоційної реакції впливає на подальше сприйняття ситуації. Таким чином, емоційна регуляція розглядається як динамічний механізм зворотного зв'язку, що забезпечує гнучке пристосування до змін середовища [7, с. 54].

Крім того, Дж. Гросс виділяє послідовність стадій, через які проходить процес емоційної регуляції:

- усвідомлення потреби у зміні емоційного стану;
- вибір адекватної стратегії;
- її реалізація у поведінці чи мисленні;
- моніторинг ефективності обраної стратегії.

Завдяки цій моделі стало можливим описувати емоційну регуляцію не як абстрактний процес, а як послідовність конкретних психологічних дій, що мають пізнавальну, поведінкову та нейрофізіологічну основу.

У подальших працях Дж. Гросса процесуальна модель була розширена в контексті інтеграції когнітивних та нейрофізіологічних механізмів регуляції емоцій. Автор підкреслив, що емоційний досвід формується через послідовну взаємодію компонентів: ситуаційного контексту, фокусу уваги, когнітивної оцінки та реакції. При цьому регуляція може бути як автоматичною, так і свідомою, залежно від рівня усвідомлення та залучення виконавчих функцій мозку [7, с. 54].

Дослідники М. МакРей та Дж. Гросс (2020) доповнили процесуальну модель емоційної регуляції, виділивши дві взаємопов'язані категорії процесів: цілеспрямовані (goal-directed) - свідомі стратегії зміни емоцій, і імпліцитні (implicit) - автоматичні, які відбуваються без усвідомленого контролю [8, с. 421].

Такий підхід дав можливість об'єднати процесну теорію з сучасними даними нейронауки та показати, що регуляція емоцій пов'язана з активністю префронтальної кори, мигдалеподібного тіла та поясної звивини.

У сучасних дослідженнях емоційна регуляція розглядається не лише як реактивний процес, а і як профілактичний - тобто такий, що забезпечує емоційне передбачення та контроль майбутніх станів (affective forecasting) [9, с. 26]. Така здатність пов'язана із саморефлексією, емоційною компетентністю та особистісною зрілістю.

У межах процесуальної моделі Дж. Гросса дослідження зосереджуються на визначенні ефективності різних стратегій емоційної регуляції. Основними вважаються дві глобальні стратегії: когнітивна переоцінка (reappraisal) - свідомо зміна інтерпретації ситуації з метою зменшення її емоційного впливу; супресія (suppression) - пригнічення зовнішніх емоційних проявів. Дослідження Дж. Гросса і О. Джона (2003) показали, що когнітивна переоцінка корелює з вищим рівнем психологічного благополуччя, адаптивності та соціальної підтримки, тоді як супресія - із підвищеною тривожністю, меншим рівнем автентичності та послабленими міжособистісними зв'язками [10, с. 348-350].

Проблема взаємозв'язку рис особистості з емоційною регуляцією є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень. Зокрема, у праці Е. Г. Пурнаманингсіх (Purnamaningsih, 2017) на основі моделі «Великої п'ятірки» досліджено вплив індивідуальних рис на вибір стратегій регулювання емоцій [11, с. 55-57].

Авторка виділяє два основні типи емоційної регуляції:

- Регуляція, зосереджена на попередніх факторах (antecedent-focused) - охоплює добір ситуацій, модифікацію, розподіл уваги та когнітивну зміну;
- Регуляція, зосереджена на реакції (response-focused) - включає переважно супресію.

Результати дослідження показали, що риси екстраверсії, відкритості досвіду та доброзичливості позитивно пов'язані з адаптивними стратегіями емоційної регуляції (переоцінка, модифікація ситуації), тоді як нейротизм

корелює з неадаптивними реакціями, зокрема униканням або пригніченням емоцій [11, с. 59-60]. Таким чином, окремі риси особистості зумовлюють характерні стилі емоційної регуляції, що впливають на психічну стійкість, соціальну взаємодію та якість міжособистісних стосунків.

Важливе місце в дослідженнях емоційної регуляції посідає питання взаємозв'язку між особистісними рисами та здатністю індивіда відновлювати емоційну рівновагу після впливу негативних стимулів. Результати емпіричного дослідження Дж. Явараса та співавторів свідчать, що індивіди з вищим рівнем сумлінності та самоконтролю демонструють значно ефективніше відновлення емоційного стану після впливу негативних емоційних стимулів, тоді як їхня початкова емоційна реактивність не відрізняється від менш сумлінних осіб. [12, с. 8]. Ці механізми забезпечують баланс між афективними імпульсами та когнітивною оцінкою, формуючи біологічну основу саморегуляції.

За Л. Б. Бекіньовою, емоційна саморегуляція є різновидом психічної саморегуляції, що забезпечує цілеспрямоване керування емоційними переживаннями з урахуванням актуального психоемоційного стану та вимог діяльності. Вона полягає у системі розумових дій, спрямованих на активізацію, гальмування або стабілізацію емоційних процесів з метою досягнення емоційної рівноваги, душевного комфорту та емоційної стабільності. Емоційна саморегуляція, за авторкою, включає здатність змінювати власний емоційний стан, стримувати негативні емоції, формувати спокійний або робочий настрій, а також демонструвати впевненість, доброзичливість і оптимізм у складних життєвих ситуаціях [35, с. 2].

О. Ф. Яцина розглядає емоційну саморегуляцію як усвідомлений процес управління власними переживаннями, що включає ідентифікацію, вербалізацію та прийняття актуальних емоційних станів, а також регуляцію м'язового тону й дихання. Авторка підкреслює, що емоційна саморегуляція виступає важливим компонентом психологічної резилієнтності особистості та є необхідною умовою подолання наслідків тривалого стресу в умовах глобальних криз, зокрема пандемії COVID-19 [36, с. 106].

І. М. Періг та В. Д. Дроздук розглядають емоційну саморегуляцію як інтегративну структуру, що поєднує емоційні, когнітивні, вольові, мотиваційні та моральні компоненти особистості. Автори визначають її як систему розумових дій, спрямованих на регулювання емоційних процесів шляхом їх активізації, гальмування або стабілізації з урахуванням ситуаційних вимог та внутрішніх потреб підлітка. Наголошується, що недостатній рівень сформованості емоційної саморегуляції у цьому віці зумовлює підвищену тривожність, агресивність і труднощі соціальної адаптації [37, с. 213].

У дослідженні Л. Степаненко та Л. Дейниченко виділено стилі самореалізації емоційної саморегуляції студентів-переселенців в умовах війни в Україні, базуючись на факторному аналізі поєднання властивостей самоактуалізації, копінг-стратегій, захисних механізмів та емоційних властивостей, що відрізняється від загальних моделей посттравматичного зростання (наприклад, Селігмана) акцентом на ресурсний потенціал молоді для ефективного витримування стресу в навчальних ситуаціях. Зокрема:

- ризико-захисний стиль характеризується домінуванням стійких емоційних властивостей (сміливість у контактах, безпечність) на тлі напруження захисних механізмів, що призводить до емоційної нестабільності та ризикованої поведінки;
- помірковано-активний стиль спирається на всі копінг-стратегії для свідомого дистанціювання та позитивної переоцінки травматичних подій;
- емоційно-нестабільний стиль фокусується на вразливості через збудливість та лабільність емоцій з орієнтацією на стереотипи;
- ціннісно-орієнтований стиль підкреслює креативність та впевненість без домінування емоційного реагування;
- соціально-реактивний стиль ґрунтується на позитивному погляді на людську природу попри нестійкість, дозволяючи молоді перетворювати травму на зростання через заміну ресурсів та адаптацію, роблячи регуляцію адекватною до воєнних стресів. [26, с. 291]

Загалом зазначені підходи підкреслюють, що емоційна регуляція є не просто навичкою, а ключовою характеристикою зрілої особистості, яка визначає її адаптивність, стресостійкість і здатність до соціальної інтеграції.

Аналіз наукових джерел показує, що поняття емоційної регуляції не має єдиного трактування і визначається по-різному в межах різних теоретичних підходів. У психологічній науці цей феномен інтерпретується в широкому діапазоні - від розуміння емоційної регуляції як несвідомих механізмів контролю афектів у психоаналітичній традиції до трактування її як усвідомленого когнітивного управління емоційними процесами в межах когнітивно-поведінкової та нейропсихологічної парадигм.

У своїй роботі ми будемо спиратися на визначення, запропоноване Дж. Гроссом: «Емоційна регуляція - це процеси, за допомогою яких індивіди впливають на те, які емоції вони переживають, коли ці емоції виникають, а також на те, як вони ці емоції переживають і виражають» [6, с. 275]. Саме це визначення найбільш повно відображає сутність феномена, оскільки враховує динамічний, когнітивний і поведінковий характер регуляції, а також її значення для психологічної адаптації особистості.

Проведений аналіз наукових джерел засвідчує, що емоційна регуляція є багатовимірним психологічним феноменом, який у різних теоретичних підходах трактується як несвідомий механізм контролю афектів, як усвідомлений процес гармонізації емоційного досвіду або як динамічна система когнітивних, поведінкових і нейрофізіологічних механізмів. Сучасні процесуальні моделі (Дж. Гросс, М. МакРей) розглядають емоційну регуляцію як цілеспрямований і гнучкий процес впливу на емоційні переживання з метою адаптації до вимог середовища. У межах даного дослідження емоційна регуляція розуміється як система усвідомлених і автоматизованих процесів управління емоційними станами, що забезпечує психологічну стійкість, самоконтроль та ефективне соціальне функціонування особистості.

1.2 Психологічні особливості емоційної регуляції молоді в умовах війни

Розглянемо психологічні особливості емоційної регуляції молоді в умовах війни. Під молоддю у даному дослідженні розуміємо вікову групу 18-30 років, відповідно до вікової періодизації, запропонованої Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). Цей період характеризується інтенсивним формуванням соціальної та професійної ідентичності, активним встановленням міжособистісних зв'язків та високою чутливістю до зовнішніх стресових чинників [13].

Згідно з даними Міністерства молоді та спорту України, війна призводить до значних наслідків серед молоді, включаючи погіршення психічного здоров'я (28% респондентів зазначають це як ключову проблему), хронічний стрес та емоційне виснаження, що ускладнює саморегуляцію та адаптацію до нових реалій [14, с. 15].

Психоемоційна картина молоді в умовах воєнного стану характеризується переважанням депресивних і тривожних тенденцій різного ступеня вираженості, що безпосередньо впливає на ефективність емоційної регуляції. Постійний вплив стресових подій, втрати близьких, переселення, переривання навчання та невизначеність майбутнього посилює емоційне напруження та ускладнює здатність молоді усвідомлювати, контролювати та регулювати власні емоційні реакції [16, с. 48].

Значущим чинником, що впливає емоційну регуляцію молоді, є вплив воєнних подій, особливо на прифронтових територіях, де постійний стрес і небезпека суттєво ускладнюють процеси саморегуляції. Дослідження психічного здоров'я підлітків у таких регіонах України виокремлює ключові фактори, зокрема хронічний стрес від військових подій (повітряні тривоги, вимушені переміщення та закриття навчальних закладів), відчуття постійної загрози, порушення сну, фізичні симптоми стресу, зміни апетиту та обмеження соціальної підтримки. Ці елементи знижують здатність підлітків усвідомлювати, контролювати й адаптивно регулювати емоції, посилюючи тривожність, страх і ризик розвитку вторинних психічних та соматичних

проблем. Хоча дане дослідження стосувалося підлітків, отримані висновки є релевантними і для вивчення молоді [17].

У дослідженні М. Яловенко виявлено високий рівень емоційної лабільності, що свідчить про нестійкість емоційних реакцій, схильність до частих і різких змін емоційних станів, а також підвищену чутливість до впливу стресових і фрустраційних чинників. Така емоційна нестабільність вказує на наявність труднощів у процесах емоційної регуляції, зокрема в здатності усвідомлювати, контролювати та коригувати власні емоційні переживання відповідно до вимог ситуації. [19, с. 36].

Взаємозв'язок між особистісними рисами та емоційною регуляцією стає критичним у кризові періоди воєнних конфліктів. Емпіричне дослідження Г. Пасхіна, проведене серед 207 осіб віком 17-25 років у 2024-2025 роках, виявило статистично значущі кореляційні зв'язки між певними особистісними характеристиками та психоемоційними станами, що безпосередньо впливають на здатність регулювати емоції. Зокрема, інтроверсія, соціальна відстороненість та емоційна нестійкість достовірно асоціюються з вищими рівнями тривожності, депресії, ПТСР та алекситимії. Ці стани, особливо емоційна нестійкість та алекситимія, суттєво ускладнюють процеси усвідомлення, прийняття та адаптивного управління емоціями, знижуючи ефективність емоційної регуляції молоді в умовах затяжного стресу [20, с. 68].

Дослідження Cricenti et al. (2022), проведене на початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну серед італійської вибірки, було спрямоване на вивчення зв'язку між когнітивною переоцінкою як стратегією емоційної регуляції, негативними емоціями (гнівом, соромом, огидою) та підтримкою агресивних політичних рішень щодо війни з урахуванням ролі емоційного інтелекту й політичної орієнтації. Результати показали, що ефективність когнітивної переоцінки залежить від рівня емоційного інтелекту: за високої здатності розпізнавати власні емоції вона знижує гнів і сприяє адаптивній регуляції, тоді як за низької - може посилювати сором та огиду. Також встановлено, що політична орієнтація модифікує зв'язок між емоціями та

агресивними реакціями: у прихильників України гнів частіше пов'язаний із підтримкою агресивних дій, тоді як серед нейтральних респондентів агресивні реакції асоціювалися із соромом, а огида зі зниженням агресії. Отримані дані свідчать, що емоційний інтелект і політична орієнтація суттєво впливають на процеси емоційної регуляції в умовах війни [39, с. 10].

В емпіричному дослідженні С. Костенкової виділено, що емоційна саморегуляція тісно пов'язана з рівнем емоційного інтелекту, що обмежує здатність розпізнавати, розуміти та керувати емоціями. Вищий емоційний інтелект корелює з нижчими рівнями тривожності, тривоги та депресії, сприяючи кращій стресостійкості в умовах невизначеності та загрози [21, с. 73]. Важливим чинником ефективної саморегуляції студентів можна назвати рефлексію, рівень розвитку самопізнання, навички самоаналізу та здатність особистості до критичної оцінки власних дій. Завдяки розвитку рефлексивних якостей у студентів з'являється бажання відчувати та регулювати професійне навчання, аналізувати власні досягнення, моделювати поведінку та діяльність відповідно до мети та інтересів, мотивів та попереднього досвіду [22, с. 509].

Дослідження І. Ушакової, Н. Світличної і Т. Селюкової показує, що рівень саморегуляції залежить від особистих чинників: внутрішньої мотивації, емоційного інтелекту, усвідомленості та здатності до рефлексії. Важливу роль грає і вибір копінг-стратегій. Люди з високою саморегуляцією частіше використовують адаптивні стратегії, наприклад, самоконтроль (стримування негативних емоцій) та планування вирішення проблем (аналіз варіантів і ресурсів). Ті, хто має низьку саморегуляцію, частіше покладаються на дезадаптивні стратегії: конфронтацію (імпульсивність і агресивність), пошук соціальної підтримки (залежність від інших), прийняття відповідальності з самокритикою або уникнення проблем. Це свідчить, що ефективність емоційної регуляції залежить від особистісних рис, таких як, здатність до використання адаптивного копіngu, рівень самосвідомості та наявності внутрішніх психологічних ресурсів [24, с. 124].

Емоційна регуляція і резильєнтність тісно пов'язані із самооцінкою та сприйманою соціальною підтримкою. Наукове дослідження Surzykiewicz et al (2022) показує, що підлітки з високим рівнем резильєнтності демонструють кращу здатність контролювати та змінювати емоційні реакції. Самооцінка виступає посередником між резильєнтністю та регуляцією емоцій, а сприймана підтримка з боку оточення підсилює здатність ефективно керувати емоціями та адаптуватися до стресових ситуацій [27, с. 6]. Хоча це дослідження не проводилося в умовах війни, його результати є релевантними для нашої теми, оскільки механізми розвитку емоційної регуляції через резильєнтність, самооцінку та соціальну підтримку універсальні і застосовні до молоді, що переживає стресові ситуації будь-якого походження, включно з кризовими подіями, викликаними війною.

В дослідженні Fauzan et al (2024) встановлено, що рівень самооцінки безпосередньо пов'язаний із тим, як людина переживає та регулює свої емоції. За високої самооцінки емоційні реакції зазвичай є більш збалансованими: людина менш схильна до катастрофізації негативних подій, легше переносить розчарування та здатна конструктивно справлятися з тривогою, гнівом або смутком. Висока самооцінка створює внутрішню психологічну опору, що дозволяє приймати власні переживання без надмірного самозвинувачення або заперечення емоцій. Коли самооцінка є низькою, це часто супроводжується труднощами в емоційній регуляції. Людина стає більш вразливою до стресу, гостріше реагує на критику, частіше переживає тривогу та може або надмірно придушувати свої почуття, або реагувати імпульсивно. У таких випадках негативні емоції не лише відображають ситуацію, а й посилюють відчуття власної неспроможності, що ще більше знижує самооцінку [40, с. 83].

Утім, варто зазначити, що дослідження, які описують взаємозв'язок самооцінки та емоційної регуляції, проводилися в умовах відносно стабільного соціального середовища й не враховували вплив воєнних подій. Тому особливий науковий інтерес становить вивчення цього взаємозв'язку саме серед молоді, яка перебуває в умовах війни.

Варто відзначити, що інтроверсія виступає ключовим фактором, який послаблює ефективність емоційної регуляції у молоді в умовах війни. Молодь з низькою соціальною відкритістю та схильністю до самозаглиблення демонструють підвищену емоційну вразливість у контексті тривалого стресу, що проявляється в труднощах з управлінням тривожністю, депресивними станами та симптомами посттравматичного стресового розладу. В той же час суб'єктивне самопочуття, активність і настрої позитивно пов'язані з екстраверсією, що може розглядатись як свідчення психологічної резильєнтності осіб з більшою соціальною та емоційною включеністю. Екстравертована орієнтація, таким чином, сприяє ефективній емоційній регуляції, дозволяючи краще справлятися з емоційними викликами війни [28, с. 68].

Дослідження S. Hayes et al (2022) розкриває взаємозв'язки між соціальною ідентичністю, емоційною регуляцією та самотністю серед дорослих. Хоча вибірка охоплює дорослих (середній вік 45-47 років), отримані висновки є релевантними для розуміння психологічних особливостей емоційної регуляції молоді в умовах хронічного стресу, подібного до воєнного, оскільки самотність і дисрегуляція емоцій часто посилюються в кризових ситуаціях, сприяючи ризику психічних розладів. Автори підкреслюють, що емоційна регуляція залежить від комбінації внутрішніх та міжособистісних стратегій, а також соціальних факторів, таких як ідентифікація з групами та соціальна підтримка. Ключовими психологічними особливостями, що впливають на емоційну регуляцію, є соціальна ідентичність, зокрема слабка ідентифікація з групами (низька кількість групових членств та слабкий зв'язок), знижує доступ до психологічних ресурсів, таких як почуття приналежності та саморегуляція, що погіршує емоційну регуляцію. Соціальна підтримка (отримана та надана) є критичним фактором: отримана підтримка негативно корелює з самотністю, сприяючи адаптивній регуляції емоцій через міжособистісні стратегії [25, с. 714].

В емоційній регуляції молоді в умовах війни ключову роль відіграє рівень соціальної активності, який впливає на вибір копінг-стратегій та їх ефективність, з можливим розділенням на адаптивні та дезадаптивні моделі. Дослідження Т. Іванової та О. Ашихміної (2025), проведене серед 144 студентів віком 18-24 років, мало на меті аналіз взаємозв'язків між копінг-стратегіями та емоційними станами залежно від рівня соціальної активності. Соціально активна молодь частіше використовує адаптивні копінг-стратегії, зокрема соціальний контроль, пошук соціальної підтримки та обережні дії, що поєднують здатність до саморегуляції, конструктивної поведінки та взаємодії з оточенням. Така активна включеність у соціальні зв'язки сприяє стабілізації емоційних станів, підвищує відчуття впевненості та внутрішнього спокою, а також забезпечує більш узгоджену інтеграцію поведінкових і афективних механізмів регуляції. Натомість соціально пасивна молодь частіше схильна до уникаючих, імпульсивних або фрагментарних стратегій подолання, що супроводжується меншою емоційною інтегрованістю та більшою вразливістю до стресу. Таким чином, результати дослідження свідчать, що саме рівень соціальної активності є визначальним фактором, який впливає на вибір копінг-стратегій і характер емоційної регуляції молоді в кризових умовах [29, с. 98].

В. Нівінська у своєму дослідженні встановила, що рівень якості життя безпосередньо впливає на здатність молоді до емоційної регуляції. Молоді люди з нижчим рівнем якості життя зазвичай демонструють виражені труднощі у керуванні власними емоціями, схильність до імпульсивних реакцій та нестабільність емоційного стану. Водночас у молоді з високим рівнем якості життя спостерігаються кращі показники емоційного самоконтролю та адаптаційної стійкості. Цей зв'язок підкреслює, що психологічне благополуччя і загальна якість життя виступають важливими передумовами ефективної емоційної регуляції [30, с. 43].

Ще одним чинником емоційної регуляції молоді є почуття приналежності та участь у релігійних спільнотах. У дослідженні впливу приналежності до

релігійної спільноти на емоційну регуляцію, С. Гадзецька отримала результати, які свідчать, що віра позитивно впливає на емоційну регуляцію, допомагаючи контролювати емоції, знаходити спокій і концентрацію, полегшувати сприйняття трагічних подій, знижувати тривожність, зменшувати почуття самотності, надавати надію та зберігати оптимістичний погляд на життя. Водночас, віруючі респонденти демонструють дещо вищий загальний рівень емоційної регуляції порівняно з невіруючими, з більшою схильністю до конструктивних стратегій, таких як позитивна переоцінка.. Однак, вони також частіше вдаються до менш адаптивних стратегій, як самозвинувачення, румінації чи катастрофізація, що мають обернений зв'язок з рівнем емоційної регуляції. Таким чином, релігійна залученість слугує ресурсом для розвитку ефективних стратегій емоційної регуляції [31, с. 17].

Дослідження показують, що у молоді часто спостерігаються труднощі у регуляції емоцій, які пов'язані з румінацією та зниженими навичками менталізації, а характер цих труднощів відрізняється залежно від статі. Румінація проявляється у схильності до повторного переживання негативних подій та емоцій, що підсилює емоційну напруженість і може призводити до поведінкових зривів. У дівчат румінація частіше має характер тривалого “застрягання” на переживаннях, тоді як у хлопців вона супроводжується більшою ригідністю емоційних реакцій та уникненням болючих переживань.

Труднощі менталізації, які значно частіше виявляються у хлопців, проявляються у зниженій здатності розуміти власні та чужі емоції, адекватно інтерпретувати поведінку інших і контролювати внутрішні переживання. Це супроводжується відчуттям неконтрольованості емоцій, безпорадністю перед ними та схильністю до імпульсивних реакцій. Натомість дівчата загалом демонструють кращу здатність до розуміння емоцій інших людей, емпатії та усвідомленого прийняття власних переживань, хоча й частіше схильні до румінації. Таким чином, румінація і труднощі менталізації виступають ключовими чинниками емоційної дезрегуляції, але їх прояви суттєво залежать від статі: у хлопців більше виражені проблеми саморегуляції та менталізації,

тоді як у дівчат схильність до тривалого емоційного переживання негативних подій [32, с. 181].

Імпульсивність розглядається як один із ключових проявів порушення емоційної регуляції та свідчить про недостатній рівень контролю над емоційними реакціями і поведінковими імпульсами [33, с. 164]. Вона пов'язана з труднощами гальмування автоматичних емоційних відповідей, схильністю до швидких, недостатньо усвідомлених рішень і зниженням здатності до відтермінування реакції. Особи з підвищеною імпульсивністю, як правило, демонструють нижчий рівень емоційного самоконтролю, що ускладнює адаптацію до стресових умов та підвищує ризик емоційної дестабілізації.

У дослідженні Chesa та Fernández-Bertrócal (2015) імпульсивність вивчали за допомогою завдання Stroop, яке вимагало самоконтролю та здатності гальмувати поспішні відповіді. Результати показали, що рівень інтелекту не впливає на імпульсивність. Водночас було виявлено, що люди, які краще вміють управляти своїми емоціями, менш імпульсивні. Тобто, імпульсивність пов'язана не стільки з розумовими здібностями, скільки з умінням регулювати свої емоції. Чим краще людина здатна керувати своїми переживаннями, тим менше вона схильна до поспішних та неконтрольованих реакцій [34, с. 6].

Систематичний огляд Kirkham et al. (2025) проаналізував 46 досліджень емоційної регуляції та копінг-стратегій серед діючих військовослужбовців. Автори виявили зв'язок емоційної регуляції з резильєнтністю, симптомами ПТСР, бойовим стресом та професійною ефективністю. Однак усі дослідження проводилися виключно на діючих військових (переважно на чоловіках віком 18-45 років), які проходять службу в арміях різних країн [38].

Проведений огляд психологічних досліджень свідчить про те, що емоційна регуляція є складним багаторівневим процесом, який тісно пов'язаний із низкою психологічних характеристик особистості. Серед ключових чинників, що впливають на ефективність емоційної регуляції молоді в умовах війни, виступають: особистісні риси (інтроверсія/екстраверсія, емоційна лабільність, емоційна нестійкість), емоційний інтелект, рефлексія та самопізнання,

копінг-стратегії (адаптивні, дезадаптивні), резильєнтність, самооцінка, сприймана соціальна підтримка, імпульсивність, стать, якість життя, релігійна залученість, соціальна активність та соціальна ідентичність, а також мотиваційна сфера, зокрема політична орієнтація.

Водночас аналіз наукових джерел показує, що попри значну кількість досліджень окремих компонентів емоційної регуляції, недостатньо вивченими залишаються психологічні особливості емоційної регуляції молоді саме в умовах війни, зокрема роль особистісних ресурсів та ідентифікаційних процесів, які можуть виконувати функцію внутрішніх регуляторів емоційних станів у ситуації тривалого стресу та загрози.

Попри широкий спектр вивчених особливостей, особливого значення в умовах екзистенційної загрози, якою є війна, набувають внутрішні ресурси особистості, що пов'язані з ідентичністю та психологічною стійкістю. У нашому дослідженні фокус уваги буде зосереджено на таких психологічних особливостях, як національна самосвідомість, резильєнтність та загальна ефективність.

Національна самосвідомість розглядається як усвідомлення особистістю себе як носія культурних цінностей, світоглядних переконань та історичних досягнень певної нації, усвідомлення причетності до її історичного минулого, творення сьогодення та сприяння розвитку цієї нації в майбутньому [18, с. 2].

На основі дослідження, де політична орієнтація впливає на емоційну регуляцію, змінюючи зв'язок між негативними емоціями (гнівом, соромом, огидою) та агресивними реакціями залежно від позиції респондентів, ми припускаємо, що вищий рівень розвитку національної самосвідомості позитивно пов'язаний з ефективністю емоційної регуляції молоді в умовах війни. Це пояснюється тим, що чітка національна ідентичність надає сенс переживанням та стражданням, сприяє трансформації тривоги та гніву в конструктивну мотивацію, таку як патріотизм, бажання допомагати чи опір агресору, знижує почуття безпорадності, полегшує когнітивну переоцінку

травматичних подій і сприяє формуванню адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Резильєнтність розглядається як це здатність особистості подолати труднощі та стрес, зберігаючи психологічну стійкість та цілісність [23, с. 93]. Ми припускаємо, що високий рівень резильєнтності сприяє кращому контролю емоційних реакцій, зниженню інтенсивності негативних емоцій та підвищенню здатності до використання адаптивних стратегій емоційної регуляції в умовах війни.

Загальна ефективність у контексті молоді, особливо в умовах війни, виступає важливим стабілізуючим чинником емоційного стану, оскільки передбачає відчуття власної компетентності, залученості в діяльність та досягнення професійних цілей. Ми припускаємо, що вищий рівень професійної ефективності позитивно пов'язаний з ефективністю емоційної регуляції, адже вона допомагає перемикає увагу з травматичних подій на продуктивну рутину, знижуючи інтенсивність негативних емоцій, таких як тривога чи гнів. Це пояснюється тим, що професійна діяльність надає структуру повсякденного життя, сприяє формуванню почуття контролю над ситуацією, полегшує використання адаптивних стратегій регуляції.

Таким чином, комплексне вивчення взаємозв'язку національної самосвідомості, резильєнтності та загальної ефективності з емоційною регуляцією дозволить глибше зрозуміти специфіку психологічної адаптації молоді до викликів війни.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

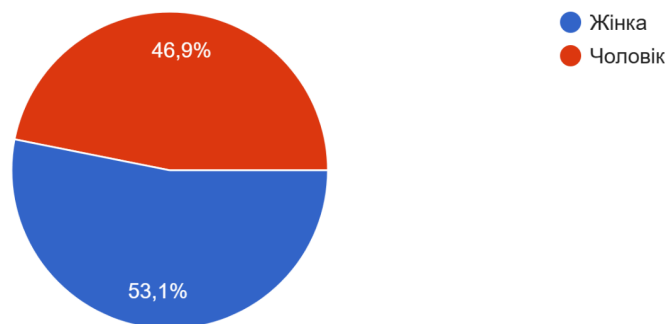
2.1 Організація та методики дослідження психологічних особливостей емоційної регуляції молоді в умовах війни

З метою дослідження психологічних особливостей емоційної регуляції молоді в умовах війни нами було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення взаємозв'язків між рівнем емоційної регуляції, резильєнтністю, національною самосвідомістю та загальною самоефективністю особистості.

Загальний обсяг вибірки склав 64 особи. Розподіл учасників за статеву ознакою характеризується відносною рівномірністю з незначним переважанням жіночої статі. Жінки становлять 53,1%, що складає 34 особи, а чоловіча частина респондентів представлена 30 особами, що становить 46,9% від загальної кількості опитаних. Розподіл респондентів за статтю поданий на *рис. 2.1*.

Рисунок 2.1. Розподіл респондентів за статтю

Ваша стать:
64 ответа



Віковий розподіл учасників становить дві основні вікові групи: до першої групи увійшли представники молоді віком від 18 до 30 років, які становлять 36 осіб. Другу групу склали респонденти, віком від 40 до 55 років, що становить 28 осіб. Віковий розподіл респондентів представлений на *рис. 2.2*.

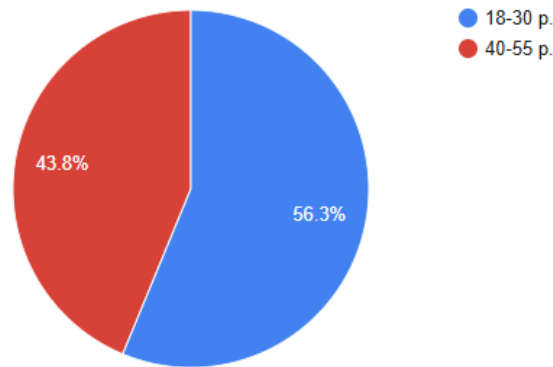


Рисунок 2.2. Віковий розподіл респондентів

Згідно отриманих даних щодо розподілу респондентів за професійною зайнятістю, частка працюючих респондентів становить 69%. Категорія осіб, які наразі присвячують свій час виключно навчальній діяльності, охоплює 17%. Крім того, 14% поєднують процес здобуття освіти з професійною діяльністю. Розподіл респондентів за професійною зайнятістю поданий на *рис. 2.4*.

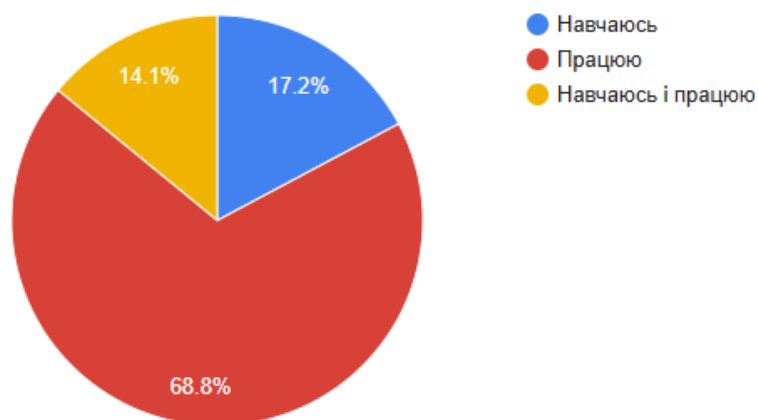


Рисунок 2.3. Розподіл респондентів за професійною зайнятістю

Для проведення дослідження було використано емпіричні методи: Шкала труднощів емоційної регуляції DERS в адаптації Л. В. Сак, З. В. Федотової; Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14 в адаптації Л. Колесніченко та О. Береженної; Опитувальник “Національна самосвідомість українця” Л. Король; Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема в адаптації І. Галецької.

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS) розроблена К. L. Gratz та L. Roemer (2004). Українська адаптація здійснена Л. В. Сак та З. В. Федотовою (Національний медичний університет імені О. О. Богомольця) у 2023 році. Опитувальник складається з 36 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою: «майже ніколи» (1), «іноді» (2), «близько половини часу» (3), «більшу частину часу» (4), «майже завжди» (5).

Методика дозволяє отримати загальний показник труднощів емоційної регуляції та шість субшкал: неприйняття емоційних реакцій, труднощі з цілеспрямованою поведінкою, труднощі з контролем імпульсів, відсутність емоційного усвідомлення, обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій, відсутність емоційної чіткості. Вищі значення вказують на більші труднощі регуляції емоцій (*Текст опитувальника розміщено у додатку А*).

Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14) в адаптації Л. Колесніченко та О. Береженної спрямований на діагностику рівня індивідуальної життєстійкості та здатності особистості до психологічного відновлення після впливу стресових або травматичних подій. Методика є українською адаптацією скороченої версії «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». Методика дозволяє оцінити загальний рівень резильєнтності як внутрішнього ресурсу особистості, що сприяє ефективній адаптації до складних життєвих обставин. Методика оцінює загальний рівень резильєнтності (здатність відновлюватися після стресу, хвороби та травм) та її окремі компоненти. У методиці використовується 14 тверджень, які оцінюються за шкалою від 1 до 5 (де 1 - «категорично не згоден», а 5 - «абсолютно згоден») та 3 шкали, серед яких: спосіб життя, орієнтований на подолання, позитивне

мислення, виражену віру та надію на майбутнє (*Текст опитувальника розміщено у додатку Б*).

Опитувальник «Національна самосвідомість українця», розроблений Л. Король дозволяє визначити рівень розвитку національної самосвідомості особистості. Опитувальник складається із 35 тверджень, щодо яких досліджуваний має висловити свою згоду або незгоду, обираючи варіанти відповідей «Так» або «Ні». Відповідно до ключа підраховується сума балів, яка дає можливість диференціювати респондентів за трьома рівнями сформованості національної самосвідомості: високим, середнім або низьким (*Текст опитувальника розміщено у додатку В*).

Для дослідження показників загальної самоефективності було використано Шкалу загальної самоефективності, розроблену Р. Шварцером та М. Єрусалемом. Українськомовна адаптація даного діагностичного інструментарію була здійснена І. Галецькою. Концепція загальної самоефективності визначає цей конструкт як прагнення особистості до реальної та незмінної компетентності для ефективного подолання змін і стресових обставин, а також загальне переконання у власній здатності відповідати вимогам ситуації або впоратися з новими, непередбачуваними обставинами. Дана шкала, що спочатку складалася з 20 пунктів, згодом була модифікована авторами до 10 пунктів і наразі адаптована 26 мовами світу.

Методика передбачає процедуру самозаповнення та може використовуватися як для дорослих респондентів, так і для дітей віком від 12 років. Застосування цього опитувальника дозволяє прогнозувати адаптивність особистості до життєвих змін, що дає змогу розглядати самоефективність як важливий індикатор якості життя в конкретний період. Опитувальник складається з 10 тверджень, кожне з яких відображає певний аспект долаючої поведінки з акцентом на внутрішню стабільність успіху. Респонденту пропонується уважно прочитати твердження та оцінити частоту власних реакцій за чотирибальною шкалою: 1 - «ніколи», 2 - «інколи», 3 - «переважно так», 4 - «так, завжди». Загальний рівень самоефективності визначається

шляхом підрахунку суми балів за всіма десятима запитаннями. Інтерпретація отриманих результатів здійснюється відповідно до визначених рівневих меж: низький рівень самоефективності відповідає сумарному показнику від 10 до 27 балів, середній рівень знаходиться в діапазоні від 28 до 32 балів, а високий рівень діагностується за умови набрання респондентом від 33 до 40 балів. *(Текст опитувальника розміщено у додатку Г).*

Процедура емпіричного дослідження була організована у кілька етапів, що забезпечило системність та наукову обґрунтованість отриманих результатів. На першому, підготовчому етапі, здійснювався ретельний підбір психодіагностичного інструментарію відповідно до мети та завдань роботи. Після визначення методик було розроблено Google Форму, що дозволило забезпечити зручність проходження опитування для респондентів, анонімність збору даних та оперативність отримання відповідей. У структуру гугл-форми було включено детальні інструкції до кожного опитувальника, соціально-демографічний блок та безпосередньо стимульний матеріал обраних методик.

На другому етапі відбувався безпосередній збір емпіричних даних. Респонденти отримували посилання на форму, де послідовно проходили опитування. Процес супроводжувався контролем за повнотою заповнення відповідей, що дозволило сформувати якісну базу для подальшого аналізу.

Третій етап був присвячений первинній обробці та систематизації отриманої інформації. На основі відповідей респондентів було проведено розрахунок балів за кожною з методик. Отримані бали були згруповані у зведену таблицю для подальшого аналізу.

Четвертий етап передбачав статистичну обробку даних. Всі результати обчислень були перенесені до спеціалізованого програмного пакету статистичного аналізу IBM SPSS Statistics. У середовищі SPSS проводилася перевірка даних на нормальність розподілу, розраховувалися показники описової статистики (середні значення, стандартне відхилення) та здійснювався кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між досліджуваними феноменами.

Використання професійного програмного забезпечення дозволило забезпечити високу точність та достовірність математичних розрахунків.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження психологічних особливостей емоційної регуляції молоді в умовах війни

З метою виявлення психологічних особливостей емоційної регуляції молоді в умовах війни було здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження.

Представимо результати обробки даних отриманих за методикою “Шкала труднощів емоційної регуляції DERS” в адаптації Л. В. Сак, З. В. Федотової для вікової категорії 18-30 років.

Таблиця 2.1 - Результати за методикою “Шкала труднощів емоційної регуляції DERS” в адаптації Л. В. Сак, З. В. Федотової для вікової категорії 18-30 років

Шкала	Рівні прояву труднощів емоційної регуляції	Заг. %
Загальний показник емоційної дизрегуляції	Дуже низький	0%
	Низький	0%
	Середній	50%
	Високий	35%
	Дуже високий	15%
	Середнє значення	
Неприйняття емоційних реакцій		14.9
Труднощі із цілеспрямованої поведінкою		14.6
Труднощі з контролем імпульсів		12.1
Відсутність емоційного усвідомлення		15.5
Обмежений доступ до стратегій регулювання		20

емоцій	
Відсутність емоційної чіткості	11.7

Відповідно до отриманих результатів, у групі молоді віком 18-30 років не було виявлено респондентів із дуже низьким та низьким рівнем емоційної дизрегуляції. Водночас у 50% досліджуваних було зафіксовано середній рівень труднощів емоційної регуляції, у 35% - високий рівень, а у 15% - дуже високий рівень емоційної дизрегуляції.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина молодих людей переживає труднощі у контролі власних емоційних станів, регуляції емоційних реакцій та управлінні поведінкою в емоційно напружених ситуаціях. Високі показники емоційної дизрегуляції можуть проявлятися у підвищеній емоційній напрузі, імпульсивності, труднощах усвідомлення власних емоцій та недостатності ефективних стратегій подолання стресу. Імовірно, такі результати пов'язані з тим, що молодь в умовах війни перебуває під впливом значної кількості стресогенних факторів: невизначеності майбутнього, постійного інформаційного напруження, порушення звичного способу життя, переживання загрози власній безпеці та безпеці близьких.

Аналіз середніх значень за окремими шкалами показав, що найбільш вираженими є труднощі, пов'язані з обмеженим доступом до стратегій регулювання емоцій (20 балів), що свідчить про недостатню здатність молоді ефективно справлятися з негативними емоційними переживаннями. Також високими є показники відсутності емоційного усвідомлення (15,5 бала), неприйняття емоційних реакцій (14,9 бала) та труднощів із цілеспрямованою поведінкою (14,6 бала), що може вказувати на складність розуміння власних емоцій, їх прийняття та підтримання продуктивної діяльності в емоційно напружених ситуаціях. Менш вираженими виявилися труднощі з контролем імпульсів (12,1 бала) та відсутність емоційної чіткості (11,7 бала), однак ці показники також свідчать про наявність певних труднощів у сфері емоційної регуляції. Загалом отримані результати підтверджують, що умови війни можуть

суттєво впливати на емоційний стан молоді та ускладнювати процеси емоційної саморегуляції.

Наступним кроком в обробці результатів стає представлення отриманих даних за методикою “Шкала труднощів емоційної регуляції DERS” для вікової категорії 40-55 років, що представленні в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 - Результати за методикою “Шкала труднощів емоційної регуляції DERS” в адаптації Л. В. Сак, З. В. Федотової для вікової категорії 40-55 років

Шкала	Рівні прояву труднощів емоційної регуляції	Заг. %
Загальний показник емоційної дизрегуляції	Дуже низький	0%
	Низький	20%
	Середній	40%
	Високий	27%
	Дуже високий	13%
	Середнє значення	
Неприйняття емоційних реакцій		12.6
Труднощі із цілеспрямованою поведінкою		12.4
Труднощі з контролем імпульсів		12.4
Відсутність емоційного усвідомлення		16.2
Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій		16.5
Відсутність емоційної чіткості		11.2

У групі зрілих людей віком 40-55 років також переважає середній рівень емоційної дизрегуляції, який було виявлено у 40% респондентів. Низький рівень труднощів емоційної регуляції зафіксовано у 20% досліджуваних, високий рівень - у 27%, а дуже високий - у 13% респондентів. Дуже низький рівень емоційної дизрегуляції виявлений не був.

Отримані результати можуть свідчити про те, що більшість респондентів у цій віковій категорії загалом здатні підтримувати відносну емоційну стабільність навіть в умовах війни, однак значна частина респондентів все ж переживає труднощі емоційної регуляції. Порівняно з молоддю, у цій групі спостерігається більша кількість осіб із низьким рівнем емоційної дизрегуляції, що може свідчити про більш сформовані навички емоційного контролю та адаптації до стресових ситуацій. Імовірно, це пов'язано з наявністю життєвого досвіду, більш стійких механізмів психологічного захисту та сформованих стратегій подолання труднощів. Водночас умови війни створюють значне емоційне навантаження навіть для психологічно зрілих осіб, що пояснює наявність високих показників емоційної дизрегуляції у частини досліджуваних.

Аналіз середніх значень за окремими шкалами показав, що найбільш вираженими є відсутність емоційного усвідомлення (16,2 бала) та обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (16,5 бала). Це може свідчити про труднощі у розумінні власних емоцій та недостатню здатність ефективно справлятися зі стресовими переживаннями. Показники неприйняття емоційних реакцій (12,6 бала), труднощів із цілеспрямованою поведінкою (12,4 бала) та труднощів із контролем імпульсів (12,4 бала) мають помірний рівень вираженості, що вказує на відносно кращу здатність дорослих контролювати поведінку та емоційні реакції. Найменш вираженою є відсутність емоційної чіткості (11,2 бала), однак цей показник також свідчить про наявність певних труднощів у розумінні та диференціації власних емоцій.

Загалом результати дослідження демонструють, що респонденти віком 40-55 років можуть мати дещо вищий рівень емоційної стійкості та життєвого досвіду, що сприяє кращому контролю емоцій порівняно з молоддю.

Наступним кроком нашого дослідження є представлення результатів за методикою “Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14” для вікової категорії 18-30 років.

Таблиця 2.3 - Результати за методикою “Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14” в адаптації Л. Колесніченко та О. Береженної для вікової категорії 18-30 років

Шкала	Рівні прояву резильєнтності	Заг. %
Позитивне мислення	Низький	9%
	Середній	29%
	Високий	62%
Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	Низький	6%
	Середній	12%
	Високий	82%
Мислення, орієнтоване на віру та надію	Низький	6%
	Середній	50%
	Високий	44%
Загальний показник резильєнтності	Низький	6%
	Середній	44%
	Високий	50%

Результати дослідження резильєнтності у групі молоді показали, що за шкалою Позитивне мислення високий рівень було виявлено у 62% респондентів, середній - у 29%, а низький - у 9% досліджуваних. Це свідчить про те, що більшість молодих людей здатні підтримувати позитивне ставлення до життєвих ситуацій навіть в умовах війни.

За шкалою «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування», спрямований на копінг та коригування високий рівень було зафіксовано у 82% респондентів, що є найвищим показником серед усіх шкал. Отримані результати свідчать про високий рівень готовності молоді використовувати активні стратегії подолання труднощів та адаптації до стресових умов.

За шкалою «Мислення, орієнтоване на віру та надію» у 50% респондентів було виявлено середній рівень, а у 44% - високий рівень. Це може свідчити про те, що більшість молодих людей зберігають віру у позитивні зміни та майбутнє навіть в умовах війни.

Загальний показник резильєнтності у половини досліджуваних (50%) перебуває на високому рівні, у 44% - на середньому, а лише у 6% - на низькому рівні. Отримані результати свідчать про достатньо високий рівень психологічної стійкості молоді в умовах війни.

Далі ми представимо результати за методикою “Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14” для вікової категорії 40-55 років, що представлені в Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 - Результати за методикою “Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14” в адаптації Л. Колесніченко та О. Береженної для вікової категорії 40-55 років

Шкала	Рівні прояву резильєнтності	Заг. %
Позитивне мислення	Низький	10%
	Середній	47%
	Високий	43%
Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	Низький	13%
	Середній	13%
	Високий	74%
Мислення, орієнтоване на віру та надію	Низький	10%
	Середній	57%
	Високий	33%
Загальний показник резильєнтності	Низький	3%
	Середній	47%
	Високий	50%

У групі зрілих людей високий рівень позитивного мислення було виявлено у 43% респондентів, середній - у 47%, а низький - у 10% досліджуваних. Це свідчить про помірний рівень здатності підтримувати оптимістичне ставлення до життя.

За шкалою «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування», спрямований на копінг та коригування високий рівень було зафіксовано у 74% респондентів, що свідчить про достатньо сформовані навички подолання труднощів та адаптації до кризових ситуацій.

За шкалою «Мислення, орієнтоване на віру та надію» у 57% респондентів було виявлено середній рівень, а у 33% - високий рівень. Це може свідчити про більш стримане, але реалістичне ставлення до майбутнього у зрілому віці.

Загальний показник резильєнтності у 50% респондентів перебуває на високому рівні, у 47% - на середньому та лише у 3% - на низькому рівні. Це свідчить про достатньо високий рівень психологічної стійкості зрілих людей.

Результати двох вікових груп показують, що як молодь, так і зрілі люди демонструють достатньо високий рівень резильєнтності в умовах війни. Водночас молодь має вищі показники за шкалами позитивного мислення та активнішою орієнтацією на подолання труднощів.

Зрілі люди, своєю чергою, демонструють більш помірні показники позитивного мислення та віри у майбутнє, що може бути пов'язано з більш реалістичним сприйняттям життєвих обставин та більшим життєвим досвідом.

Наступним ми розглянемо результати за методикою “Опитувальник “Національна самосвідомість українця” для вікової категорії 18-30 років.

Таблиця 2.5 - Результати за методикою “Опитувальник “Національна самосвідомість українця” Л. Король для вікової категорії 18-30 років

Шкала	Рівні прояву національної самосвідомості	Заг. %
Рівень розвитку національної самосвідомості	Низький	0%
	Середній	27%
	Високий	73%

Відповідно до отриманих результатів за методикою “Опитувальник “Національна самосвідомість українця” Л. Король, у групі молоді віком 18-30 років високий рівень розвитку національної самосвідомості було виявлено у 73% респондентів, середній рівень - у 27% досліджуваних. Низький рівень національної самосвідомості не був зафіксований у жодного респондента.

Отримані результати свідчать про високий рівень сформованості національної ідентичності у молодих людей. Більшість респондентів демонструють усвідомлення власної належності до українського народу, позитивне ставлення до національних цінностей, культури та традицій, а також відчуття єдності з українським суспільством.

Імовірно, високий рівень національної самосвідомості у молоді пов'язаний із суспільними процесами, що відбуваються в Україні в умовах війни. Саме кризові та загрозливі обставини сприяють посиленню національної єдності, переосмисленню власної громадянської позиції та формуванню почуття відповідальності за майбутнє країни. Крім того, молодь є більш активно залученою до інформаційного простору та суспільної діяльності, що також може впливати на розвиток національної самосвідомості.

Далі представлені результати за методикою “Опитувальник “Національна самосвідомість українця” для вікової категорії 40-55 років.

Таблиця 2.6 - Результати за методикою “Опитувальник “Національна самосвідомість українця” Л. Король для вікової категорії 40-55 років

Шкала	Рівні прояву національної самосвідомості	Заг. %
Рівень розвитку національної самосвідомості	Низький	3%
	Середній	34%
	Високий	63%

У групі зрілих людей віком 40-55 років високий рівень розвитку національної самосвідомості було виявлено у 63% респондентів, середній рівень - у 34%, а низький рівень - у 3% досліджуваних.

Отримані результати свідчать про переважання високого рівня сформованості національної самосвідомості серед зрілих людей. Більшість респондентів характеризуються позитивним ставленням до національних цінностей, усвідомленням власної громадянської належності та підтримкою української національної ідентичності.

Далі ми представимо результати за методикою “Шкала загальної самоефективності” для вікової категорії 18-30 років.

Таблиця 2.7 - Результати за методикою “Шкала загальної самоефективності” Р. Шварцера і М. Єрусалема в адаптації І. Галецької для вікової категорії 18-30 років

Шкала	Рівні прояву загальної самоефективності	Заг. %
Рівень загальної самоефективності	Низький	9%
	Середній	50%
	Високий	41%

У групі молоді віком 18-30 років середній рівень загальної самооефективності було виявлено у 50% респондентів, високий рівень - у 41%, а низький - у 9% досліджуваних.

Отримані результати свідчать про те, що більшість молодих людей загалом впевнені у власних можливостях, здатні долати труднощі та вірять у власну здатність досягати поставлених цілей. Водночас значна частина респондентів демонструє лише середній рівень самооефективності, що може свідчити про період становлення особистісної впевненості та професійного самовизначення.

Імовірно, умови війни створюють додаткове психологічне навантаження на молодь, що може впливати на рівень впевненості у власних силах. Невизначеність майбутнього, зміни життєвих планів та необхідність адаптації до кризових умов можуть ускладнювати формування стабільного відчуття контролю над власним життям.

Далі ми представимо результати за методикою “Шкала загальної самооефективності” для вікової категорії 40-55 років, що представлені в Таблиці 2.8.

Таблиця 2.8 - Результати за методикою “Шкала загальної самооефективності” Р. Шварцера і М. Єрусалема в адаптації І. Галецької для вікової категорії 40-55 років

Шкала	Рівні прояву загальної самооефективності	Заг. %
Рівень загальної самооефективності	Низький	13%
	Середній	60%
	Високий	27%

У групі зрілих людей віком 40-55 років середній рівень загальної самооефективності було виявлено у 60% респондентів, високий рівень - у 27%, а низький - у 13% досліджуваних.

Отримані результати свідчать про те, що більшість зрілих людей загалом здатні ефективно справлятися з життєвими труднощами, однак рівень впевненості у власних можливостях у частини респондентів є помірним. Порівняно з молоддю, у цій групі спостерігається менший відсоток осіб із високим рівнем самооефективності.

Імовірно, це може бути пов'язано з підвищеним рівнем відповідальності, значним емоційним навантаженням та необхідністю вирішення великої кількості життєвих і сімейних питань в умовах війни. Зрілі люди можуть більш реалістично оцінювати власні можливості та наявні ресурси, що впливає на рівень їхньої самооефективності.

Далі нами було використано критерій Шапіро-Уїлка для перевірки нормальності розподілу досліджуваної вибірки. Отримані результати дали змогу визначити, чи відповідають дані нормальному закону розподілу, що є необхідним для подальшого вибору методів статистичного аналізу.

Таблиця 2.9 - Результати нормальності розподілу поданої вибірки за критерієм Шапіро-Уїлка

Критерії нормальності розподілу

	Стать	Критерій узгодженості Колмогорова			Критерій Шапіро-Уїлка		
		Статистика	ст.св.	знач.	Статистика	ст.св.	знач.
ЕмоцДизРегул	1,00	,064	34	,200*	,990	34	,982
	2,00	,104	30	,200*	,981	30	,852
Неприйняття	1,00	,127	34	,181	,946	34	,095
	2,00	,161	30	,047	,897	30	,007
Цілі	1,00	,122	34	,200*	,945	34	,090
	2,00	,126	30	,200*	,972	30	,589
Імпульс	1,00	,168	34	,016	,940	34	,062
	2,00	,188	30	,008	,908	30	,013
Усвідомлення	1,00	,078	34	,200*	,983	34	,860
	2,00	,121	30	,200*	,944	30	,114
Стратегії	1,00	,104	34	,200*	,970	34	,452
	2,00	,120	30	,200*	,933	30	,058
Чіткість	1,00	,110	34	,200*	,971	34	,492
	2,00	,100	30	,200*	,971	30	,567
ІДР14ЗагПоказ	1,00	,167	34	,017	,921	34	,017
	2,00	,177	30	,018	,873	30	,002
ПозитивМисл	1,00	,122	34	,200*	,941	34	,066
	2,00	,189	30	,008	,882	30	,003
СпосібЖиття	1,00	,105	34	,200*	,958	34	,209
	2,00	,225	30	,000	,907	30	,013
МисленняНаВіру	1,00	,133	34	,132	,936	34	,048
	2,00	,125	30	,200*	,919	30	,025
НацСвідом	1,00	,218	34	,000	,871	34	,001
	2,00	,205	30	,002	,900	30	,008
Самовфект	1,00	,127	34	,180	,959	34	,225
	2,00	,129	30	,200*	,937	30	,075

Критерій Шапіро-Уїлка, який є одним із найбільш інформативних методів оцінки нормальності розподілу при роботі з невеликими та середніми вибірками. Даний критерій дозволяє визначити, наскільки розподіл досліджуваних показників відповідає нормальному.

У результаті проведеного аналізу було встановлено, що характер розподілу деяких шкал не є нормальним. Зокрема, статистично значущі відхилення від нормального розподілу ($p < 0,05$) були виявлені за такими шкалами:

- Неприйняття емоційних реакцій;
- Труднощі з контролем імпульсів;
- Загальний показник резильєнтності;
- Позитивне мислення;
- Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування;
- Мислення, орієнтоване на віру та надію;

- Показник національної самосвідомості.

У зв'язку з тим, що значна частина показників не відповідала нормальному розподілу, для подальшого аналізу взаємозв'язків між змінними було використано непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Наступним кроком дослідження було здійснено перевірку статистично значущих відмінностей між групами молодих та зрілих людей за показниками труднощів емоційної регуляції за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок. Даний метод дозволив встановити, чи існують достовірні відмінності між досліджуваними групами за окремими показниками емоційної регуляції.

Оскільки за результатами критерію Шапіро-Уїлка розподіл даних не відповідає нормальному, для визначення статистично значущих відмінностей між групами було використано непараметричний критерій Манна-Уїтні.

Таблиця 2.10 - Результати U-критерію Манна-Уїтні для незалежних вибірок

ПІДСУМКИ ПЕРЕВІРКИ ГІПОТЕЗИ

	ШКАЛИ	Значимість
1	ЕмоцДизРегул	,203
2	Неприйняття	,169
3	Цілі	,195
4	Імпульс	,818
5	Усвідомлення	,273
6	Стратегії	,032
7	Чіткість	,892
8	ІДР143агПоказ.	,075
9	ПозитивМисл	,274
10	СпосібЖиття	,108
11	МисленняНаВіру	,046
12	НацСвідом	,270
13	Самоефект	,594

Рівень значимості дорівнює 0.050

За результатами критерію Манна-Уїтні було виявлено статистично достовірні відмінності між віковими групами за показником «Стратегії» ($p=0,032$), що є субшкалою труднощів емоційної регуляції. Отримані результати свідчать про те, що одна з вікових груп має кращий доступ до стратегій регулювання емоцій, тоді як інша більш обмежений доступ до них. Якщо вищі бали отримали молодші учасники, це означає, що саме молодь частіше відчуває труднощі у використанні ефективних способів регуляції емоцій, контролі власних переживань та подоланні стресових ситуацій. Відповідно, дорослі учасники мають кращі навички емоційної саморегуляції та ефективніше застосовують стратегії подолання труднощів. Імовірно, це можна пояснити більшим життєвим досвідом, сформованими механізмами психологічного захисту та вищим рівнем емоційної зрілості дорослих.

Також статистично достовірну різницю було виявлено за показником «Мислення на віру» ($p=0,046$), що є субшкалою резильєнтності. Результати свідчать про те, що одна з груп більшою мірою схильна спиратися на віру, переконання та позитивне осмислення життєвих ситуацій як ресурс подолання труднощів. Якщо вищі показники характерні для дорослих учасників, це може свідчити про те, що вони краще використовують внутрішні переконання, життєві цінності та віру як психологічний ресурс для підтримання емоційної стійкості. Натомість молодші учасники можуть меншою мірою використовувати такі механізми подолання стресу через недостатній життєвий досвід або нестабільність світоглядних установок.

Водночас за іншими показниками статистично значущих відмінностей між групами не виявлено.

Далі для визначення взаємозв'язків між досліджуваними показниками нами було застосовано кореляційний аналіз Спірмена, оскільки розподіл даних не відповідає нормальному.

Таблиця 2.11 - Результати за коефіцієнтом кореляції Спірмена для вікової категорії 18-30 років

		Емоц Регул	Непри няття	Цілі	Імпульс	Усвідом лення	Стратегії	Чіткість	ІДР14 ЗагПок	Позитив Мисл	Спосіб Життя	Мислення НаВіру	НацСвідомість	Самоефективність
ЕмоцРегул	Коефіцієнт кореляції	1,000	,800**	,598**	,470**	-,302	,664**	,331	-,029	-,080	,131	-,061	,091	-,060
Неприняття	Коефіцієнт кореляції	,800**	1,000	,304	,336	,022	,398*	,463**	-,065	-,180	,125	-,035	,027	,015
Цілі	Коефіцієнт кореляції	,598**	,304	1,000	,309	-,078	,526**	,200	-,249	-,211	-,185	-,141	,238	-,210
Імпульс	Коефіцієнт кореляції	,470**	,336	,309	1,000	,053	,369*	,276	-,198	-,170	-,093	-,231	-,202	-,265
Усвідомлення	Коефіцієнт кореляції	-,302	,022	-,078	,053	1,000	-,111	,356*	-,359*	-,368*	-,369*	-,171	-,378*	-,182
Стратегії	Коефіцієнт кореляції	,664**	,398*	,526**	,369*	-,111	1,000	,377*	-,302	-,335	-,076	-,343*	-,059	-,476**
Чіткість	Коефіцієнт кореляції	,331	,463**	,200	,276	,356*	,377*	1,000	-,45**	-,421*	-,304	-,44**	,080	-,417*
ІДР14ЗагПок	Коефіцієнт кореляції	-,029	-,065	-,249	-,198	-,359*	-,302	-,455**	1,000	,915**	,832**	,847**	,079	,620**
ПозитивМисл	Коефіцієнт кореляції	-,080	-,180	-,211	-,170	-,368*	-,335	-,421*	,915**	1,000	,621**	,699**	,118	,559**
СпосібЖиття	Коефіцієнт кореляції	,131	,125	-,185	-,093	-,369*	-,076	-,304	,832**	,621**	1,000	,621**	,071	,423*
МисленняНаВіру	Коефіцієнт кореляції	-,061	-,035	-,141	-,231	-,171	-,343*	-,440**	,847**	,699**	,621**	1,000	,046	,717**
НацСвідомість	Коефіцієнт кореляції	,091	,027	,238	-,202	-,378*	-,059	,080	,079	,118	,071	,046	1,000	,019
Самоефективність	Коефіцієнт кореляції	-,060	,015	-,210	-,265	-,182	-,48**	-,417*	,620**	,559**	,423*	,717**	,019	1,000

Після проведення кореляційного аналізу за методом Спірмена у групі молоді віком 18-30 років було виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками труднощів емоційної регуляції та психологічними характеристиками особистості.

Було встановлено статистично значущі обернені кореляційні зв'язки між показником «Усвідомлення» та загальним показником ІДР14 ($r = -0,359$), «Позитивним мисленням» ($r = -0,368$), «Способом життя спрямованим на копінг та коригування» ($r = -0,369$), а також Національною свідомістю ($r = -0,378$).

Зокрема, обернений зв'язок між «Усвідомленням» та загальним показником ІДР14 свідчить про те, що вищий рівень усвідомлення пов'язаний із нижчим рівнем труднощів емоційної регуляції. Це може означати, що особи, які краще усвідомлюють власні емоції, переживання та внутрішні стани, більш ефективно контролюють емоційні реакції та легше справляються зі стресовими ситуаціями.

Обернений кореляційний зв'язок між «Усвідомленням» та «Позитивним мисленням» може свідчити про те, що зі зростанням здатності до глибшого усвідомлення власного емоційного стану зменшується схильність до надмірно оптимістичного або спрощеного позитивного сприйняття ситуацій. Імовірно, більш усвідомлені особи схильні реалістичніше оцінювати життєві обставини.

Виявлений обернений зв'язок між «Усвідомленням» та «Способом життя, спрямованим на копінг та коригування» свідчить про те, що зі зростанням усвідомлення особистість може менше покладатися на зовнішні поведінкові способи подолання труднощів, оскільки краще регулює власний емоційний стан через внутрішні механізми самоконтролю та саморефлексії.

Також обернений кореляційний зв'язок між «Усвідомленням» та «Національною свідомістю» може вказувати на те, що особи з вищим рівнем емоційного усвідомлення меншою мірою орієнтуються на колективні або соціально-ціннісні установки як основний ресурс подолання труднощів. Водночас цей результат потребує обережної інтерпретації та подальшого дослідження, оскільки на формування такого взаємозв'язку можуть впливати індивідуально-психологічні та соціокультурні чинники.

Також було виявлено статистично значущий обернений кореляційний зв'язок між показником «Стратегії» та «Мисленням на віру» ($r = -0,343$), а також «Самоефективністю» ($r = -0,476$). Отримані результати свідчать про те, що зі зростанням рівня самоефективності та сформованості мислення, заснованого на вірі й переконаннях, зменшуються труднощі у доступі до ефективних стратегій емоційної регуляції.

Зокрема, обернений зв'язок між показником «Стратегії» та «Мисленням на віру» вказує на те, що молоді люди, які більшою мірою здатні спиратися на власні переконання, життєві цінності та віру як внутрішній ресурс, демонструють кращу здатність використовувати адаптивні стратегії регуляції емоцій. Імовірно, наявність внутрішньої опори та позитивного смислового бачення життєвих ситуацій сприяє більш ефективному подоланню емоційних труднощів.

Водночас найбільш виражений обернений кореляційний зв'язок було встановлено між показником «Стратегії» та «Самоефективністю» ($r = -0,476$). Це свідчить про те, що молоді люди з вищим рівнем впевненості у власних можливостях мають значно кращий доступ до стратегій емоційної регуляції та рідше відчують труднощі у контролі власних емоційних реакцій. Імовірно, віра у власну здатність справлятися зі складними життєвими ситуаціями підвищує психологічну стійкість особистості та сприяє більш адаптивному емоційному реагуванню.

Було встановлено статистично значущі обернені кореляційні зв'язки між показником «Чіткість» та загальним показником ІДР14 ($r = -0,455$), «Позитивним мисленням» ($r = -0,421$), «Мисленням на віру» ($r = -0,440$), а також «Самоефективністю» ($r = -0,417$). Отримані результати свідчать про те, що зі зростанням рівня психологічної стійкості, позитивного мислення, віри у власні переконання та впевненості у власних можливостях зменшуються труднощі, пов'язані з розумінням і диференціацією власних емоційних станів.

Зокрема, обернений зв'язок між показником «Чіткість» та загальним показником ІДР14 вказує на те, що молоді люди з нижчим рівнем труднощів емоційної регуляції краще усвідомлюють власні емоції, точніше визначають свої переживання та легше розуміють причини емоційних реакцій.

Обернений кореляційний зв'язок між «Чіткістю» та «Позитивним мисленням» свідчить про те, що особи з більш оптимістичним стилем мислення та схильністю до позитивного сприйняття життєвих ситуацій краще розпізнають і диференціюють власні емоційні стани. Імовірно, позитивне мислення сприяє більшій емоційній визначеності та внутрішній стабільності.

Також встановлений обернений зв'язок між «Чіткістю» та «Мисленням на віру» може свідчити про те, що молоді люди, які здатні спиратися на власні переконання, життєві цінності та віру як внутрішній ресурс, демонструють кращу здатність до усвідомлення та розуміння власних емоційних переживань.

Крім того, обернений кореляційний зв'язок між «Чіткістю» та «Самоефективністю» свідчить про те, що вища впевненість у власних можливостях пов'язана з кращим розумінням власного емоційного стану та меншою кількістю труднощів у визначенні та інтерпретації переживань. Імовірно, віра у власну здатність успішно долати труднощі сприяє більшій емоційній впевненості та саморозумінню.

Таким чином, у групі молоді труднощі емоційної регуляції тісно пов'язані з особистісними ресурсами, рівнем психологічної стійкості, позитивним мисленням та самоефективністю. Імовірно, це пояснюється тим, що у молодому віці процес формування емоційної зрілості та навичок саморегуляції ще триває, тому важливу роль відіграють внутрішні ресурси особистості та особливості когнітивного реагування.

Таблиця 2.12 - Результати за коефіцієнтом кореляції Спірмена для вікової категорії 40-55 років

		Емоц ДизРегул	Непри йняття	Цілі	Імпульс	Усвідомлення	Стратегії	Чіткість	ІДР14 ЗагПоказ	ПозитивМисл	СпосібЖиття	МисленняНаВіру	НацСвідом	Самоефект
ЕмоцДизРегул	Коефіцієнт кореляції	1,000	,831**	,842**	,895**	-,109	,936**	,558**	-,243	-,369*	,010	-,159	-,253	-,164
Неприйняття	Коефіцієнт кореляції	,831**	1,000	,659**	,680**	-,340	,781**	,544**	-,273	-,429*	-,028	-,173	-,236	-,077
Цілі	Коефіцієнт кореляції	,842**	,659**	1,000	,696**	-,245	,829**	,356	-,103	-,239	,131	-,103	-,033	-,168
Імпульс	Коефіцієнт кореляції	,895**	,680**	,696**	1,000	-,087	,834**	,525**	-,252	-,342	-,118	-,111	-,342	-,198
Усвідомлення	Коефіцієнт кореляції	-,109	-,340	-,245	-,087	1,000	-,268	-,106	-,277	-,179	-,292	-,245	-,093	-,313
Стратегії	Коефіцієнт кореляції	,936**	,781**	,829**	,834**	-,268	1,000	,408*	-,191	-,302	,052	-,126	-,227	-,087
Чіткість	Коефіцієнт кореляції	,558**	,544**	,356	,525**	-,106	,408*	1,000	-,210	-,315	-,102	-,109	-,199	-,131
ІДР14ЗагПоказ	Коефіцієнт кореляції	-,243	-,273	-,103	-,252	-,277	-,191	-,210	1,000	,936**	,758**	,890**	,270	,610**
ПозитивМисл	Коефіцієнт кореляції	-,369*	-,429*	-,239	-,342	-,179	-,302	-,315	,936**	1,000	,586**	,797**	,221	,523**
СпосібЖиття	Коефіцієнт кореляції	,010	-,028	,131	-,118	-,292	,052	-,102	,758**	,586**	1,000	,535**	,271	,373*
МисленняНаВіру	Коефіцієнт кореляції	-,159	-,173	-,103	-,111	-,245	-,126	-,109	,890**	,797**	,535**	1,000	,213	,684**
НацСвідом	Коефіцієнт кореляції	-,253	-,236	-,033	-,342	-,093	-,227	-,199	,270	,221	,271	,213	1,000	,100
Самоефект	Коефіцієнт кореляції	-,164	-,077	-,168	-,198	-,313	-,087	-,131	,610**	,523**	,373*	,684**	,100	1,000

У групі зрілих людей віком 40-55 років також було виявлено статистично значущі взаємозв'язки між показниками труднощів емоційної регуляції та психологічними характеристиками.

Було встановлено статистично значущий обернений кореляційний зв'язок між загальним показником емоційної дизрегуляції та позитивним мисленням ($r = -0,369$). Це свідчить про те, що зі зростанням позитивного ставлення до життя та здатності підтримувати оптимістичні установки у зрілих людей зменшуються труднощі емоційної регуляції. Імовірно, позитивне мислення виступає важливим психологічним ресурсом, який допомагає дорослим краще справлятися зі стресовими ситуаціями та контролювати власні емоційні реакції.

Також було виявлено статистично значущий обернений кореляційний зв'язок між показником «Неприйняття» та «позитивним мисленням» ($r = -0,429$). Отримані результати свідчать про те, що люди з більш позитивним ставленням до життя менш схильні до неприйняття власних емоційних переживань та негативного ставлення до власних емоцій.

Спільною особливістю для обох вікових груп є наявність статистично значущих зв'язків між труднощами емоційної регуляції та позитивним мисленням. В обох групах більш позитивне сприйняття життєвих ситуацій пов'язане зі зниженням труднощів емоційної регуляції та кращою здатністю контролювати власні емоційні реакції.

Водночас у групі молоді було виявлено значно більше взаємозв'язків між окремими компонентами емоційної дизрегуляції та психологічними характеристиками особистості. Зокрема, труднощі усвідомлення емоцій були пов'язані із позитивним мисленням, національною свідомістю та способом життя, спрямованим на копінг і коригування. Недостатній доступ до стратегій емоційної регуляції виявився пов'язаним із самоефективністю та мисленням на віру, а труднощі, пов'язані з чіткістю та розумінням власних емоційних переживань із позитивним мисленням, самоефективністю та мисленням на віру.

Отримані результати можуть свідчити про те, що у молодому віці емоційна регуляція більшою мірою пов'язана з особистісними ресурсами та особливостями когнітивного реагування. Імовірно, це пояснюється тим, що у молодих людей процес формування емоційної зрілості, навичок саморегуляції та способів подолання стресових ситуацій ще триває. У зв'язку з цим

впевненість у власних можливостях, здатність підтримувати позитивне мислення, спиратися на власні переконання та використовувати внутрішні ресурси мають важливе значення для ефективної емоційної регуляції.

Натомість у групі зрілих людей було виявлено меншу кількість статистично значущих взаємозв'язків між труднощами емоційної регуляції та психологічними характеристиками. Основний взаємозв'язок стосувався позитивного мислення, яке було обернено пов'язане як із загальним показником емоційної дизрегуляції, так і з неприйняттям власних емоцій. Це може свідчити про те, що у зрілому віці позитивне ставлення до життєвих ситуацій є одним із важливих чинників емоційної стабільності та прийняття власних емоційних переживань.

Таким чином, результати дослідження свідчать про наявність як спільних, так і відмінних особливостей взаємозв'язку труднощів емоційної регуляції з психологічними характеристиками у різних вікових групах. Для молоді більш характерною є ширша включеність особистісних ресурсів у процес емоційної регуляції, тоді як у зрілому віці важливішу роль відіграє позитивне ставлення до життєвих ситуацій та прийняття власних емоційних переживань.

Наступним етапом дослідження стало проведення регресійного аналізу з метою визначення впливу окремих психологічних компонентів на труднощі емоційної регуляції у загальній вибірці досліджуваних. Даний метод дозволив встановити, які саме психологічні характеристики виступають найбільш значущими предикторами емоційної дизрегуляції та мають найбільший вплив на її прояви.

Таблиця 2.13 - Регресійний аналіз впливу підшкал ІДР-14 на рівень Емоційної дизрегуляції

Коефіцієнти					
Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	Значимість
		B	Стандартна похибка	Бета	
1	(Константа)	104,932	12,634		,000
	ПозитивМисл	-2,283	,902	-,547	,014
	СпосібЖиття	1,656	1,054	,271	,121
	МисленняНаВіру	,522	1,219	,092	,670

а. Залежна змінна Емоційна Дизрегуляція

У результаті регресійного аналізу, де залежною змінною виступав загальний показник емоційної дизрегуляції, було встановлено статистично значущий вплив позитивного мислення ($p = 0,014$; $\beta = -0,547$). Отриманий негативний коефіцієнт свідчить про те, що зі зростанням рівня позитивного мислення знижується рівень емоційної дизрегуляції. Іншими словами, респонденти, які здатні підтримувати більш оптимістичне сприйняття життєвих обставин та зберігати віру у можливість позитивних змін, демонструють кращу здатність до емоційної регуляції.

Такий результат можна пояснити тим, що позитивне мислення виконує важливу захисну психологічну функцію в умовах війни. Оптимістичне ставлення до майбутнього допомагає знижувати рівень тривожності, емоційної напруги та психологічного виснаження, а також сприяє формуванню більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації. Водночас такі показники, як спосіб життя, спрямований на копінг та коригування, а також мислення, орієнтоване на віру та надію, не продемонстрували статистично значущого впливу на загальний рівень емоційної дизрегуляції.

Таблиця 2.14 - Регресійний аналіз впливу підшкал ІДР-14 на Неприйняття (за DERS)

		Коефіцієнти				
		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти		
Модель		B	Стандартна похибка	Бета	t	Значимість
1	(Константа)	16,776	3,958		4,239	,000
	ПозитивМисл	-,779	,282	-,598	-2,759	,008
	СпосібЖиття	,599	,330	,313	1,813	,075
	МисленняНаВіру	,386	,382	,217	1,011	,316

а. Залежна змінна Неприйняття

Окремо було проаналізовано вплив компонентів резильєнтності на показник неприйняття емоційних реакцій. У результаті аналізу встановлено статистично значущий негативний вплив позитивного мислення ($p = 0,008$; $\beta = -0,598$). Це означає, що респонденти з вищим рівнем позитивного мислення менш схильні до неприйняття власних емоційних переживань.

Отримані результати можуть свідчити про те, що оптимістичне ставлення до життя сприяє більш конструктивному сприйняттю власних емоцій та знижує тенденцію до внутрішнього осуду негативних переживань. Особи з розвиненим позитивним мисленням, ймовірно, легше приймають власні емоційні реакції, краще розуміють їхню природність та рідше сприймають негативні емоції як прояв слабкості.

Отже, результати емпіричного дослідження свідчать про наявність вікових особливостей емоційної регуляції в умовах війни. Встановлено, що як молодь, так і зрілі люди демонструють переважно середній та високий рівень труднощів емоційної регуляції, що вказує на значний вплив воєнних умов на емоційний стан особистості незалежно від віку. Водночас у молоді показники емоційної дизрегуляції виявилися дещо вищими, що може бути пов'язано з процесом формування емоційної зрілості, навичок саморегуляції та недостатньо сформованими способами подолання стресу.

Дослідження також показало, що в обох вікових групах важливу роль у зниженні труднощів емоційної регуляції відіграє позитивне мислення. Зокрема, позитивне ставлення до життєвих ситуацій пов'язане зі зниженням загального рівня емоційної дизрегуляції та неприйняття власних емоційних переживань. Результати регресійного аналізу підтвердили, що саме позитивне мислення є найбільш значущим предиктором емоційної регуляції серед досліджуваних компонентів резильєнтності.

Водночас у групі молоді було виявлено значно ширшу систему взаємозв'язків між труднощами емоційної регуляції та психологічними характеристиками особистості. Труднощі усвідомлення, чіткості емоцій та доступу до стратегій регуляції були пов'язані з показниками резильєнтності, самоефективності, мисленням на віру та національною самосвідомістю. Це свідчить про те, що у молодому віці ефективність емоційної регуляції значною мірою залежить від внутрішніх особистісних ресурсів та особливостей когнітивного реагування.

У групі зрілих людей кількість статистично значущих взаємозв'язків була меншою. Основний зв'язок стосувався позитивного мислення як чинника, що сприяє зниженню емоційної дизрегуляції та більшому прийняттю власних емоційних переживань. Це може свідчити про те, що у зрілому віці емоційна регуляція меншою мірою залежить від широкого спектра особистісних характеристик і більшою від загального способу сприйняття життєвих ситуацій.

Таким чином, отримані результати підтверджують важливу роль психологічних ресурсів у процесі емоційної регуляції в умовах війни та свідчать про наявність як спільних, так і відмінних особливостей емоційної регуляції у молодих і людей дорослого віку.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної регуляції молоді в умовах війни дозволило отримати наукові результати, що підтверджують висунуті припущення та розкривають специфіку досліджуваного феномена. На основі аналізу теоретичних джерел та емпіричних даних сформульовано такі висновки.

Теоретичний аналіз підходів до розуміння емоційної регуляції засвідчив, що цей феномен є багатовимірним психологічним конструктом, який трактується по-різному в межах різних наукових парадигм від несвідомих захисних механізмів у психоаналітичній традиції до усвідомлених когнітивних стратегій у межах когнітивно-поведінкового та нейропсихологічного підходів. У даному дослідженні за основу було прийнято визначення Дж. Гросса, який розглядає емоційну регуляцію як процеси, за допомогою яких індивіди впливають на те, які емоції вони переживають, коли та як вони їх переживають і виражають. Сучасні дослідження підкреслюють, що емоційна регуляція включає як автоматичні, так і свідомі стратегії, серед яких когнітивна переоцінка є більш адаптивною порівняно із супресією.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці із 64 респондентів, які були розподілені на дві вікові групи: молодь віком 18-30 років та дорослі віком 40-55 років. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення труднощів емоційної регуляції, резильєнтності, національної самосвідомості та загальної самоефективності.

Результати дослідження показали, що як молодь, так і дорослі демонструють переважно середній та високий рівень труднощів емоційної регуляції. Водночас у молоді показники емоційної дизрегуляції виявилися дещо вищими, ніж у старшій віковій групі. Найбільш вираженими труднощами в обох групах стали обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій та недостатнє емоційне усвідомлення.

Встановлено, що респонденти обох вікових груп характеризуються переважно середнім і високим рівнем резильєнтності. Молоді люди продемонстрували дещо вищі показники позитивного мислення та орієнтації на активне подолання труднощів, тоді як дорослі респонденти виявили більш помірні, але стабільні показники психологічної стійкості.

Результати дослідження національної самосвідомості засвідчили високий рівень її розвитку в більшості учасників дослідження незалежно від віку. Отримані дані підтверджують, що в умовах війни посилюється усвідомлення національної належності, громадянської відповідальності та підтримка національних цінностей.

Аналіз показників загальної самоефективності показав переважання середнього та високого рівнів у досліджуваних. При цьому молодь продемонструвала дещо вищі показники самоефективності порівняно з дорослими респондентами.

За допомогою критерію Манна-Уїтні було встановлено статистично значущі відмінності між віковими групами за показниками доступу до стратегій емоційної регуляції та мислення, орієнтованого на віру та надію. Це свідчить про наявність певних вікових особливостей використання ресурсів психологічного подолання складних життєвих ситуацій.

Кореляційний аналіз дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між труднощами емоційної регуляції та особистісними ресурсами. У групі молоді труднощі емоційної регуляції були пов'язані з показниками резильєнтності, самоефективності, позитивного мислення, мисленням на віру та національною самосвідомістю. У групі дорослих основним чинником, пов'язаним зі зниженням труднощів емоційної регуляції, виступило позитивне мислення.

Результати регресійного аналізу підтвердили, що позитивне мислення є значущим предиктором емоційної регуляції. Встановлено, що підвищення рівня позитивного мислення сприяє зниженню загального рівня емоційної дизрегуляції та неприйняття власних емоційних переживань.

Отже, мету дослідження досягнуто, поставлені завдання виконано, а висунуте припущення знайшло своє підтвердження. Встановлено, що емоційна регуляція молоді в умовах війни тісно пов'язана з рівнем резильєнтності, самоефективності, позитивного мислення та національної самосвідомості. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів для розробки програм психологічної підтримки молоді, спрямованих на розвиток навичок емоційної регуляції, підвищення психологічної стійкості та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості в умовах воєнного часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Freud S. The Ego and the Id. London : The Hogarth Press, 1923. 65 p.
2. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. London : Karnac Books, 1936. 179 p.
3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. P. 33.
4. Thompson R. A. Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition // The Development of Emotion Regulation. Chicago : University of Chicago Press, 1994. 52 p.
5. Eisenberg N. Emotion-Related Regulation: An Emerging Construct // Merrill-Palmer Quarterly. 2004. Vol. 50. P. 236–259.
6. Gross J. J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review // Review of General Psychology. 1998. Vol. 2, № 3. P. 271–299.
7. Gross J. J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects // Psychological Inquiry. 2015. Vol. 26, № 1. 26 p.
8. McRae K., Gross J. J. Emotion Regulation // Emotion. 2020. Vol. 20, № 1. P. 1–9.
9. Koole S. L. The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review // Cognition and Emotion. 2009. 41 p.
10. Gross J. J., John O. P. Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 85, № 2. P. 348–362.
11. Purnamaningsih E. H. Personality and Emotion Regulation Strategies // International Journal of Psychology Research. 2017. Vol. 10, № 1. P. 53–60.
12. Javaras K. N., Schaefer S. M., van Reekum C. M. та ін. Conscientiousness Predicts Greater Recovery from Negative Emotion // Emotion. 2012. Vol. 12, № 5. 9 p.
13. Щербій Ю. Молодий — до 45! Все про вікову класифікацію ВООЗ і світові рекорди довголіття. URL:

<https://chas.news/current/molodii-do-45-vse-pro-vikovu-klasifikatsiyu-vooz-i-svitovi-rekordi-dovgolittya> (дата звернення: 30.01.2026).

14. Костюченко Т., Волосевич І. Вплив війни на молодь в Україні 2024 : дослідження. Київ, 2024. 132 с.
15. Зазимко О. В. Особливості формування індивідуального досвіду юнаків // Досвід особистості: теорія і практика : збірник матеріалів IX Міжнародної науково-практичної конференції (27–28 лютого 2020 р., м. Ніжин). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 73–78.
16. Пасхін Г. І. Психічне здоров'я юнацтва під час війни: вивчення рівнів тривожності й депресії // Габітус. 2025. Вип. 75. Т. 2. С. 45–49.
17. Anxiety, Depression, and Post-traumatic Stress Symptoms Among Ukrainian Youth During the Full-Scale Russian Invasion.
18. Савчук В. В. Філософські та психологічні підходи до визначення поняття «національна самосвідомість» // Збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський, 2009. С. 4.
19. Яловенко М. Особливості емоційної сфери осіб юнацького віку в період військового часу : кваліфікаційна робота бакалавра : спец. 053 «Психологія». Харків : Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2025. 42 с.
20. Пасхін Г. І. Особливості психологічного та емоційного стану осіб молодого віку під час військових конфліктів // Ментальне здоров'я. 2025. № 2. С. 65–69.
21. Костенкова С. І. Психологічні особливості регуляції емоційних станів студентів в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра : спец. 053 «Психологія». Острог : Національний університет «Острозька академія», 2023. 83 с.
22. Шавиро Г. Психологічні чинники саморегуляції поведінки студентської молоді в процесі соціалізації // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2014. Вип. 1. С. 86–90.

- 23.Потапов С. О. Проблема резильєнтності в сучасній психології // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2023. № 2. С. 90–95.
- 24.Ушакова І., Світлична Н., Селюкова Т. Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Вип. 22. С. 120–128.
- 25.Hayes S. та ін. Exploring Links Between Social Identity, Emotion Regulation, and Loneliness in Those With and Without a History of Mental Illness // British Journal of Clinical Psychology. 2022. Vol. 61, Iss. 3. P. 701–734.
- 26.Степаненко Л. В., Дейниченко Л. М. Стилi самореалізації емоційної саморегуляції студентів-переселенців // Габітус. 2025. Вип. 74. С. 288–292.
- 27.Surzykiewicz J., Skalski S. B., Sołbut A. та ін. Resilience and Regulation of Emotions in Adolescents: Serial Mediation Analysis Through Self-Esteem and the Perceived Social Support // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022.
- 28.Пасхін Г. І. Особливості психологічного та емоційного стану осіб молодого віку під час військових конфліктів // Ментальне здоров'я. 2025. № 2. С. 65–69.
- 29.Іванова Т. В., Ашихмин О. Г. Копінг-стратегії та емоційна регуляція молоді з різним рівнем соціальної активності // Габітус. 2025. № 4. С. 93–100.
- 30.Нівінська В. С. Якість життя та емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах невизначеності // Габітус. 2025. Т. 2, № 72. С. 40–43.
- 31.Гадзецька С. В. Почуття приналежності до релігійної спільноти як засіб емоційної регуляції людини в умовах війни : кваліфікаційна робота бакалавра : спец. 053 «Психологія». Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2023. 66 с.
- 32.Шульга Г. Б., Сосновський Б. М., Шуй Н. В. Психологічні особливості емоційної регуляції в осіб юнацького віку // Наукові записки Вінницького

- державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2019. Вип. 60. С. 178–182.
33. Hofmann W., Friese M., Strack F. Impulse and Self-Control From a Dual-Systems Perspective // *Perspectives on Psychological Science*. 2009. Vol. 4, № 2. P. 162–176.
 34. Checa P., Fernández-Berrocal P. The Role of Intelligence Quotient and Emotional Intelligence in Cognitive Control Processes // *Frontiers in Psychology*. 2015. Vol. 6. Art. 1853. P. 1–8.
 35. Бекіньова Л. Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості // *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Провідна роль освітнього досвіду в становленні особистості»*. Дніпро, 2015. С. 3.
 36. Яцина О. Ф. Емоційна саморегуляція: огляд проблеми в досвіді переживання пандемії COVID-19. Ужгород : ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2021. С. 105–107.
 37. Періг І. М., Дроздюк В. Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці // *Матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій»*. Тернопіль, 2017. С. 212–213.
 38. Kirkham R., Liu C., Wulundari T. та ін. Emotion Regulation and Coping in Active Military Personnel: A Systematic Review // *Stress and Health*. 2025.
 39. Cricenti C. та ін. Can Emotion Regulation Affect Aggressive Responses? A Study on the Ukrainian-Russian Conflict in a Non-Directly Exposed Sample // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, Iss. 14. Art. 6422.
 40. Perwira F. A., Lamury C. D. F., Purba J. M. D. The Relationship Between Self-Esteem and Emotion Regulation on Assertiveness of Psychology Students at UIN Sunan Gunung Djati Bandung // *European Journal of Psychological Research*. 2024. Vol. 11, № 4. P. 77–85.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS) Gratz, K. L., & Roemer, L. , в адаптації Л. Сак та З. Федотової

Будь ласка, вкажіть, як часто наступні твердження стосуються вас, вказавши відповідний номер із шкала внизу на рядку біля кожного пункту.

1	Майже ніколи	0-10%
2	Інколи	11-35%
3	Близько половини часу	36-65%
4	Більшу частину часу	66-90%
5	Майже завжди	91-100%

- 1) Я чітко розумію свої почуття.
- 2) Я звертаю увагу на те, що я відчуваю.
- 3) Я переживаю свої емоції як неконтрольовані.
- 4) Я поняття не маю, як я почуваюся.
- 5) Мені важко зрозуміти свої почуття.
- 6) Я уважний до своїх почуттів.
- 7) Я точно знаю, як я почуваюся.
- 8) Мені все одно, що я відчуваю.
- 9) Мене бентежить те, що я відчуваю.
- 10) Коли я засмучений, я визнаю свої емоції.
- 11) Коли я засмучений, я злюсь на себе за те, що так почуваюся.
- 12) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почуваюся.
- 13) Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.
- 14) Коли я засмучений, я виходжу з-під контролю.
- 15) Коли я засмучений, я вважаю що так буду почуватися протягом тривалого часу.
- 16) Коли я засмучений, я вважаю себе дуже пригніченим.
- 17) Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття є справжніми та важливими.

- 18) Коли я засмучений, мені важко зосередитись на інших речах.
- 19) Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.
- 20) Коли я засмучений, я все ще можу щось зробити.
- 21) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почуваюся.
- 22) Коли я засмучений, я знаю, що можу знайти спосіб врешті почуватись краще.
- 23) Коли я засмучений, я відчуваю, що я слабкий.
- 24) Коли я засмучений, я відчуваю, що можу зберігати контроль над своєю поведінкою.
- 25) Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так почуваюся.
- 26) Коли я засмучений, мені важко зосередитися.
- 27) Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.
- 28) Коли я засмучений, я вважаю, що я нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.
- 29) Коли я засмучений, я злюся на себе, що так почуваюся.
- 30) Коли я засмучений, я починаю дуже погано почувати себе.
- 31) Коли я засмучений, я вважаю що занурюватися в смуток - це все, що я можу зробити.
- 32) Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.
- 33) Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.
- 34) Коли я засмучений, я витрачаю час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.
- 35) Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб почувати себе краще.
- 36) Коли я засмучений, мої емоції здаються надзвичайними.

Пункти зі зворотньою оцінкою (перед ними необхідно ставити знак віднімання) нумеруються: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 і 34.

Обчисліть загальний бал, склавши всі бали. Більш високі бали свідчать про більші проблеми з емоційною регуляцією.

РЕЗУЛЬТАТ СУБШКАЛИ: дає загальний бал, а також оцінку за шістьма під шкалами:

1. Неприйняття емоційних реакцій (НЕПРИЙНЯТТЯ): 11, 12, 21, 23, 25, 292.
2. Труднощі із цілеспрямованої поведінкою (ЦІЛІ): 13, 18, 20R, 26, 333.
3. Труднощі з контролем імпульсів (ІМПУЛЬС): 3, 14, 19, 24R, 27, 324.
4. Відсутність емоційного усвідомлення (УСВІДОМЛЕННЯ): 2R, 6R, 8R, 10R, 17R, 34R5.
5. Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (СТРАТЕГІЇ): 15, 16, 22R, 28, 30, 31, 35, 366.
6. Відсутність емоційної чіткості (ЧІТКІСТЬ): 1R, 4, 5, 7R, 9
7. Загальний бал: сума всіх під шкал, "R" вказує на пункт із зворотною оцінкою.

Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-Ру Юе, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лін, адаптація: Л. Колесніченко, О. Береженна)

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та оцініть за шкалою, наскільки вони відповідають Вашому уявленню про себе, своє життя.

Твердження	Категорично не згоден(-на)	Не згоден(-на)	Згоден(-на)	Дуже згоден(-на)	Абсолютно згоден(-на)
1. Я можу відновитися після хвороби чи травми протягом очікуваного часу					
2. Я вірю, що зможу одужати від будь-якої хвороби чи травми					
3. Я намагаюся дивитися на речі позитивно, коли стикаюся з хворобою чи травмою					
4. Я коригую свій спосіб життя після хвороби чи травми					
5. Коли я хворий або травмований, я приймаю допомогу від своїх рідних і друзів					
6. Коли мені потрібно, я можу знайти когось, хто допоможе					
7. Я вважаю, що можу впоратися зі своїми щоденними справами					
8. Я вважаю, що зможу відновитися після хвороби чи травми, щоб виконувати повсякденні справи					
9. Незалежно від того, хороші чи погані речі, я вважаю, що більшість з них відбуваються не просто так					
10. Минулий досвід дає мені впевненість у протистоянні новим викликам і труднощам					
11. Я сильна людина, коли стикаюся з хворобою чи травмою					
12. Я очікую і планую своє майбутнє життя					
13. Я можу справлятися з неприємними або болісними почуттями, такими як сум, страх і гнів					
14. Я відчуваю, що можу впоратися зі своїм життям					

Ключ: підрахувати суму набраних балів, де відповідь категорично не згоден(-на) оцінюється в 1 бал; не згоден(-на) = 2; згоден(-на) = 3; дуже згоден (-на) = 4; абсолютно згоден(-на) = 5.

Шкали «Позитивне мислення»– 1, 2, 3, 8, 11, 13.

Шкала «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування»– 4, 5, 6, 9.

Шкала «Мислення, орієнтоване на віру та надію»– 7, 10, 12, 14.

Загальний показник резильєнтності – сума балів за трьома шкалами.

**Опитувальник “Національна самосвідомість українця”
(Король Л.Д.)**

Інструкція: підтримайте або заперечте запропоновані твердження. Якщо Ви погоджуєтеся з ними - відзначте варіант "Так", якщо не погоджуєтеся - варіант "Ні". Відповідайте настільки швидко та чесно, наскільки це можливо. Результати є конфіденційними.

№	Твердження	Відповідь	
1	Я готовий нести відповідальність перед державою за свої вчинки.	Так	Ні
2	За сприятливих умов я можу легко переїхати жити в іншу країну.	Так	Ні
3	Я цікавлюсь тим, чим українська культура відрізняється від інших культур світу.	Так	Ні
4	Думка про можливість посягання інших держав на незалежність України не викликає в мене негативних переживань.	Так	Ні
5	Я постійно дотримуюся звичаїв і обрядів українського народу.	Так	Ні
6	Мене не цікавить те, яку місію Україна виконує у світовій спільноті.	Так	Ні
7	Історична місія нації у світовій спільноті залежить не від діяльності кожного окремого українця, а від певної соціальної групи.	Так	Ні
8	Я легко відмовився б від тих потреб, які хоч незначною мірою, але суперечать національним цінностям.	Так	Ні
9	Я володію інформацією про досягнення української культури.	Так	Ні
10	Інформація про роль України в розвитку людства мені не цікава.	Так	Ні
11	Я маю уявлення про те, які національні меншини проживають на території України.	Так	Ні
12	Я ніколи не порушував загальноприйнятих норм моралі українського суспільства.	Так	Ні
13	Своєрідність і неповторність української культури викликають у мене почуття радості.	Так	Ні
14	Я не дотримуюсь законів України.	Так	Ні
15	Я завжди болісно переживаю невдачі кожного, хто є українцем.	Так	Ні
16	Я пишаюсь тим, що українська нація є частиною світової спільноти.	Так	Ні
17	Для визнання України у світі моя участь в її розвитку не є обов'язковою.	Так	Ні

18	Я досягаю своїх цілей не порушуючи в Україні норм моралі.	Так	Ні
19	Щоб бути українцем не потрібно знати українську мову.	Так	Ні
20	Ідея незалежності України - одна з детермінант патріотичного настрою.	Так	Ні
21	Я знаю про всі події, що відбуваються в Україні.	Так	Ні
22	Я переймаюсь проблемами українського народу.	Так	Ні
23	Я не відчуваю гордості і захоплення за досягнення України.	Так	Ні
24	Я поважаю українську культуру.	Так	Ні
25	Мене не цікавить роль України на політичній арені світу.	Так	Ні
26	Я прагну своїми діями показати, що я по праву можу вважатися громадянином України.	Так	Ні
27	Я знаю найдрібніші деталі історії України.	Так	Ні
28	Мені неприємно, коли про Україну відгукуються негативно.	Так	Ні
29	Я не відчуваю гордості за історичне минуле України.	Так	Ні
30	Я із задоволенням розмовляю українською мовою.	Так	Ні
31	Мої власні інтереси суперечать інтересам держави.	Так	Ні
32	Я знаю історію розвитку українських традицій.	Так	Ні
33	До всіх представників української нації я ставлюсь позитивно.	Так	Ні
34	Я знаю, які норми поведінки не є загальноприйнятими в українському суспільстві.	Так	Ні
35	У своєму мовленні я ніколи не вживаю “русизмів”, “полонізмів”.	Так	Ні

Ключ для обробки даних:

Відповіді на запитання «Так» : 1, 3, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34.

Відповіді на запитання «Ні» : 2, 4, 6, 7, 10, 14, 17, 19, 23, 25, 29, 31.

Ключ:

1-8 балів – низький рівень розвитку національної самосвідомості;

9-20 – середній рівень розвитку національної самосвідомості;

21-27 – високий рівень розвитку національної самосвідомості.

**Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалем
в адаптації І. Галецької**

Інструкція: Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином 1 - ніколи, 2 - інколи, 3 - переважно так, 4 - так, завжди.

1. Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.
2. Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.
3. Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.
4. Я переконаний, що успішно впораюсь у несподіваних обставинах.
5. Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.
6. Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
7. Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.
8. Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.
9. Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.
10. Незалежно від того, що трапилося, я завжди можу зарадити собі.

Шкала передбачає самозаповнення і може використовуватися як для дорослих, так і для дітей старше 12 років. Рівень СЕ визначають шляхом підрахунку суми балів відповідей на 10 запитань, кожне з яких відображає певний аспект долаючої поведінки з акцентом на внутрішню стабільність успіху. Шкалу можна використовувати для прогнозування адаптивності до життєвих змін, що дозволяє розглядати СЕ як індикатор якості життя в конкретний період.

- Високий рівень СЕ - 33-40 балів
- Середній рівень СЕ - 28-32 балів
- Низький рівень СУ - 10-27 балів

Результати коефіцієнта кореляції Спірмена для вікової категорії респондентів 18-30 років

			Кореляції													
Розподіл	Стать	Коефіцієнт кореляції	Стать	ЕмоцРегул	Неприємня	Цілі	Імпульс	Усвідомленн я	Стратегії	Чіткість	ДР143аПок	ПозитивМисл	СпособЖиття	МисленняНа Віру	НацСвідоміс ть	Самоефектив ність
Розподіл	Стать	Коефіцієнт кореляції	1,000	-.183	-.003	-.051	.115	.308	-.322	.018	.027	.139	-.164	.000	-.293	-.102
	Знач. (двухстороння)		.	.299	.987	.773	.518	.076	.063	.919	.879	.434	.355	1,000	.092	.565
	N		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
	ЕмоцРегул	Коефіцієнт кореляції	-.183	1,000	.800**	.598**	.470**	-.302	.664**	.331	-.029	-.080	.131	-.061	.091	-.060
ЕмоцРегул	Знач. (двухстороння)		.299	.	.000	.000	.005	.083	.000	.056	.873	.654	.461	.733	.607	.735
	N		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
	Неприємня	Коефіцієнт кореляції	-.003	.800**	1,000	.304	.336	.022	.398*	.463**	-.065	-.180	.125	-.035	.027	.015
	Знач. (двухстороння)		.987	.000	.	.080	.052	.903	.020	.006	.715	.309	.481	.844	.879	.934
Неприємня	N		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
	Цілі	Коефіцієнт кореляції	-.051	.598**	.304	1,000	.309	-.078	.526**	.200	-.249	-.211	-.185	-.141	.238	-.210
	Знач. (двухстороння)		.773	.000	.080	.	.075	.662	.001	.258	.155	.231	.295	.428	.176	.234
	N		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Цілі	Імпульс	Коефіцієнт кореляції	.115	.470**	.336	.309	1,000	.053	.369*	.276	-.198	-.170	-.093	-.231	-.202	-.265
	Знач. (двухстороння)		.518	.005	.052	.075	.	.767	.032	.114	.262	.336	.602	.188	.251	.130
	N		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
	Усвідомлення	Коефіцієнт кореляції	.308	-.302	.022	-.078	.053	1,000	-.111	.356*	-.359*	-.368*	-.369*	-.171	-.378*	-.182
Усвідомлення	Знач. (двухстороння)		.076	.083	.903	.662	.767	.	.530	.039	.037	.032	.032	.334	.028	.302
	N		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
	Стратегії	Коефіцієнт кореляції	-.322	.664**	.398*	.526**	.369*	-.111	1,000	.377*	-.302	-.335	-.076	-.343*	-.059	-.476*
	Знач. (двухстороння)		.063	.000	.020	.001	.032	.530	.	.028	.082	.053	.669	.047	.742	.004
Стратегії	N		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
	Чіткість	Коефіцієнт кореляції	.018	.331	.463**	.200	.276	.356*	.377*	1,000	-.455**	-.421*	-.304	-.440**	.080	-.417*
	Знач. (двухстороння)		.919	.056	.006	.258	.114	.039	.028	.	.007	.013	.081	.009	.651	.014
	N		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Чіткість	ДР143аПок	Коефіцієнт кореляції	.027	-.029	-.065	-.249	-.198	-.359*	-.302	-.455**	1,000	.915**	.832**	.847**	.079	.620**
	Знач. (двухстороння)		.879	.873	.715	.155	.262	.037	.082	.007	.	.000	.000	.000	.656	.000
	N		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
	ПозитивМисл	Коефіцієнт кореляції	.139	-.080	-.180	-.211	-.170	-.368*	-.335	-.421*	.915**	1,000	.621**	.699**	.118	.559**
ДР143аПок	Знач. (двухстороння)		.434	.654	.309	.231	.336	.032	.053	.013	.000	.	.000	.000	.506	.001
	N		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
	СпособЖиття	Коефіцієнт кореляції	-.164	.131	.125	-.185	-.093	-.369*	-.076	-.304	.832**	.621**	1,000	.621**	.071	.423*
	Знач. (двухстороння)		.355	.461	.481	.295	.602	.032	.669	.081	.000	.000	.	.000	.688	.013
СпособЖиття	N		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
	МисленняНаВіру	Коефіцієнт кореляції	.000	-.061	-.035	-.141	-.231	-.171	-.343*	-.440**	.847**	.699**	.621**	1,000	.046	.717**
	Знач. (двухстороння)		1,000	.733	.844	.428	.188	.334	.047	.009	.000	.000	.000	.	.795	.000
	N		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
МисленняНаВіру	НацСвідомість	Коефіцієнт кореляції	-.293	.091	.027	.238	-.202	-.378*	-.059	.080	.079	.118	.071	.046	1,000	.019
	Знач. (двухстороння)		.092	.607	.879	.176	.251	.028	.742	.651	.656	.506	.688	.795	.	.917
	N		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
	Самоефективність	Коефіцієнт кореляції	-.102	-.060	.015	-.210	-.265	-.182	-.476**	-.417*	.620**	.559**	.423*	.717**	.019	1,000
НацСвідомість	Знач. (двухстороння)		.565	.735	.934	.234	.130	.302	.004	.014	.000	.001	.013	.000	.917	.
	N		34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Результати коефіцієнта кореляції Спірмена для вікової категорії респондентів 40-55 років

		Кореляції														
		Стать	ЕмоційнаРегуляція	Неприйняття	Цілі	Імпульс	Усвідомлення	Стратегії	Чіткість	ІДР143аПоказ	ПозитивніМисл	СпособиЖиття	МисленняНаВіру	НаціСвідом	Самоефект	
Розділ Спірмена	ЕмоційнаРегуляція	Коефіцієнт кореляції	1,000	-.039	-.043	.000	-.105	.129	-.074	.016	.004	-.039	.121	-.105	-.198	.000
		Знач. (двухстороння)	.	.839	.823	1,000	.582	.497	.699	.935	.984	.839	.526	.581	.295	1,000
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Неприйняття	Коефіцієнт кореляції	-.039	1,000	.831**	.842**	.895**	-.109	.936**	.558**	-.243	-.369*	.010	-.159	-.253	-.164
		Знач. (двухстороння)	.839	.	.000	.000	.000	.568	.000	.001	.195	.045	.959	.400	.177	.387
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Цілі	Коефіцієнт кореляції	-.043	.831**	1,000	.659**	.680**	-.340	.781**	.544**	-.273	-.429*	-.028	-.173	-.236	-.077
		Знач. (двухстороння)	.823	.000	.	.000	.000	.066	.000	.002	.144	.018	.883	.359	.210	.684
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Імпульс	Коефіцієнт кореляції	.000	.842**	.659**	1,000	.696**	-.245	.829**	.356	-.103	-.239	.131	-.103	-.033	-.168
		Знач. (двухстороння)	1,000	.000	.000	.	.000	.191	.000	.054	.589	.203	.490	.589	.861	.375
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Усвідомлення	Коефіцієнт кореляції	-.105	.895**	.680**	.696**	1,000	-.087	.834**	.525**	-.252	-.342	-.118	-.111	-.342	-.198
		Знач. (двухстороння)	.582	.000	.000	.000	.	.647	.000	.003	.179	.064	.536	.559	.065	.294
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Стратегії	Коефіцієнт кореляції	.129	-.109	-.340	-.245	-.087	1,000	-.268	-.106	-.277	-.179	-.292	-.245	-.093	-.313
		Знач. (двухстороння)	.497	.568	.066	.191	.647	.	.152	.577	.139	.345	.117	.193	.624	.092
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Чіткість	Коефіцієнт кореляції	-.074	.936**	.781**	.829**	.834**	-.268	1,000	.408*	-.191	-.302	.052	-.126	-.227	-.087
		Знач. (двухстороння)	.669	.000	.000	.000	.000	.152	.	.025	.313	.105	.784	.508	.227	.646
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	ІДР143аПоказ	Коефіцієнт кореляції	.016	.558**	.544**	.356	.525**	-.106	.408*	1,000	-.210	-.315	-.102	-.109	-.199	-.131
		Знач. (двухстороння)	.935	.001	.002	.054	.003	.577	.025	.	.266	.090	.593	.565	.292	.490
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	ПозитивніМисл	Коефіцієнт кореляції	.004	-.243	-.273	-.103	-.252	-.277	-.191	-.210	1,000	.936**	.758**	.890**	.270	.610**
		Знач. (двухстороння)	.984	.195	.144	.589	.179	.139	.313	.266	.	.000	.000	.000	.148	.000
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	СпособиЖиття	Коефіцієнт кореляції	-.039	-.369*	-.429*	-.239	-.342	-.179	-.302	-.315	.936**	1,000	.586**	.797**	.221	.523**
		Знач. (двухстороння)	.839	.045	.018	.203	.064	.345	.105	.090	.000	.	.001	.000	.240	.003
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	МисленняНаВіру	Коефіцієнт кореляції	.121	.010	-.028	.131	-.118	-.292	.052	-.102	.758**	.586**	1,000	.535**	.271	.373*
		Знач. (двухстороння)	.526	.959	.883	.490	.536	.117	.784	.593	.000	.001	.	.002	.147	.042
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	НаціСвідом	Коефіцієнт кореляції	-.105	-.159	-.173	-.103	-.111	-.245	-.126	-.109	.890**	.797**	.535**	1,000	.213	.684**
		Знач. (двухстороння)	.581	.400	.359	.589	.559	.193	.508	.565	.000	.000	.002	.	.258	.000
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Самоефект	Коефіцієнт кореляції	-.198	-.253	-.236	-.033	-.342	-.093	-.227	-.199	.270	.221	.271	.213	1,000	.100
		Знач. (двухстороння)	.295	.177	.210	.861	.065	.624	.227	.292	.148	.240	.147	.258	.	.600
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
		Коефіцієнт кореляції	.000	-.164	-.077	-.168	-.198	-.313	-.087	-.131	.610**	.523**	.373*	.684**	.100	1,000
		Знач. (двухстороння)	1,000	.387	.684	.375	.294	.092	.646	.490	.000	.003	.042	.000	.600	.
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Результати коефіцієнта кореляції Спірмена

		Кореляції															
		Стать	Вік	ЕмоційнаРегу	Неприємня	Цілі	Імпульс	Усвідомлен	Стратегії	Чіткість	ІДР143аПок	ПозитивМисл	СпособиЖиття	МисленняНаВіру	НаціСвідом	Самоефект	
Розділ Спірмена	Стать	Коефіцієнт кореляції	1,000	-.004	-.031	-.037	-.039	.008	.203	-.201	-.009	.038	.080	-.018	-.038	-.229	-.057
		Знач. (двустороння)	.	.975	.811	.774	.759	.952	.108	.111	.947	.765	.530	.888	.768	.069	.655
		N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	Вік	Коефіцієнт кореляції	-.004	1,000	-.160	-.173	-.163	.029	.138	-.270	-.017	-.224	-.138	-.202	-.252	-.139	-.067
		Знач. (двустороння)	.975	.	.206	.171	.197	.820	.277	.031	.894	.075	.278	.109	.045	.274	.598
		N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	ЕмоційнаРегу	Коефіцієнт кореляції	-.031	-.160	1,000	.792	.749	.749	.038	.845	.602	-.304	-.381	-.096	-.232	-.155	-.272
		Знач. (двустороння)	.811	.206	.	.000	.000	.000	.764	.000	.000	.015	.002	.451	.065	.221	.030
		N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	Неприємня	Коефіцієнт кореляції	-.037	-.173	.792	1,000	.519	.495	-.160	.609	.491	-.162	-.276	.036	-.092	-.075	-.037
		Знач. (двустороння)	.774	.171	.000	.	.000	.000	.206	.000	.000	.201	.027	.775	.468	.557	.771
		N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	Цілі	Коефіцієнт кореляції	-.039	-.163	.749	.519	1,000	.513	-.216	.700	.285	-.119	-.174	.004	-.069	.113	-.150
		Знач. (двустороння)	.759	.197	.000	.000	.	.000	.087	.000	.023	.350	.170	.977	.586	.375	.237
		N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	Імпульс	Коефіцієнт кореляції	.008	.029	.749	.495	.513	1,000	-.023	.574	.399	-.236	-.254	-.120	-.182	-.264	-.241
Знач. (двустороння)		.952	.820	.000	.000	.000	.	.858	.000	.001	.060	.043	.345	.151	.035	.055	
N		64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	
Усвідомлення	Коефіцієнт кореляції	.203	.138	.038	-.160	-.216	-.023	1,000	-.205	.140	-.303	-.267	-.316	-.233	-.266	-.273	
	Знач. (двустороння)	.108	.277	.764	.206	.087	.858	.	.105	.270	.015	.033	.011	.064	.034	.029	
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	
Стратегії	Коефіцієнт кореляції	-.201	-.270	.845	.609	.700	.574	-.205	1,000	.383	-.203	-.283	.000	-.172	-.116	-.245	
	Знач. (двустороння)	.111	.031	.000	.000	.000	.000	.105	.	.002	.108	.023	1,000	.174	.361	.051	
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	
Чіткість	Коефіцієнт кореляції	-.009	-.017	.602	.491	.285	.399	.140	.383	1,000	-.341	-.359	-.184	-.286	-.031	-.300	
	Знач. (двустороння)	.947	.894	.000	.000	.023	.001	.270	.002	.	.006	.004	.147	.022	.808	.016	
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	
ІДР143аПок	Коефіцієнт кореляції	.038	-.224	-.304	-.162	-.119	-.236	-.303	-.203	-.341	1,000	.926	.812	.903	.183	.639	
	Знач. (двустороння)	.765	.075	.015	.201	.350	.060	.015	.108	.006	.	.000	.000	.000	.147	.000	
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	
ПозитивМисл	Коефіцієнт кореляції	.080	-.138	-.381	-.276	-.174	-.254	-.267	-.283	-.359	.926	1,000	.629	.774	.181	.565	
	Знач. (двустороння)	.530	.278	.002	.027	.170	.043	.033	.023	.004	.000	.	.000	.000	.151	.000	
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	
СпособиЖиття	Коефіцієнт кореляції	-.018	-.202	-.096	.036	.004	-.120	-.316	.000	-.184	.812	.629	1,000	.626	.178	.416	
	Знач. (двустороння)	.888	.109	.451	.775	.977	.345	.011	1,000	.147	.000	.000	.	.000	.160	.001	
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	
МисленняНаВіру	Коефіцієнт кореляції	-.038	-.252	-.232	-.092	-.069	-.182	-.233	-.172	-.286	.903	.626	.774	1,000	.160	.699	
	Знач. (двустороння)	.768	.045	.065	.468	.586	.151	.064	.174	.022	.000	.000	.000	.	.206	.000	
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	
НаціСвідом	Коефіцієнт кореляції	-.229	-.139	-.155	-.075	.113	-.264	-.266	-.116	-.031	.183	.181	.178	1,000	.084		
	Знач. (двустороння)	.069	.274	.221	.557	.375	.035	.034	.361	.808	.147	.151	.160	.206	.	.509	
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	
Самоефект	Коефіцієнт кореляції	-.057	-.067	-.272	-.037	-.150	-.241	-.273	-.245	-.300	.639	.565	.416	.699	.084	1,000	
	Знач. (двустороння)	.655	.598	.030	.771	.237	.055	.029	.051	.016	.000	.000	.001	.000	.509	.	
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	

* Кореляція значима на рівні 0,05 (двустороння).

** Кореляція значима на рівні 0,01 (двустороння).

Короткий звіт подібності

Метадані

ДОКУМЕНТ

Заголовок

Психологічні особливості емоційної регуляції молоді в умовах війни

Автор

Щербіна К. Ю.

Науковий керівник / Експерт

ст. викл. Тімакова А. В.

ІД документу

334164762

ОРГАНІЗАЦІЯ

Назва організації

Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman
KNEU

Підрозділ

кафедра педагогіки та психології

ЗВІТ

Дата звіту

6/3/2026

Дата редагування

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		2
Інтервали		0
Мікропробіли		0
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		35