

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

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника

Кафедра педагогіки та психології

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА
ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

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

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему
**«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ ТА ТРУДНОЩІВ
ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ»**

здобувача Захара КЛЯХІНА

(підпис)

Наукова керівниця: к. психол. н., доцент Валентина ЗАВІРЮХА

(підпис)

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

Завідувачка кафедри: д. пед. н., проф. Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1.	8
ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ ТА ТРУДНОЩІВ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У СТУДЕНТІВ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ	8
1.1. Підходи до вивчення феномену психологічного імунітету	8
1.2. Підходи до вивчення феномену емоційної регуляції	15
1.3. Особливості зв'язку психологічного імунітету та емоційної регуляції у студентів	23
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2.	31
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	31
2.1. Організація та методики дослідження	31
2.2. Результати дослідження психологічного імунітету та емоційної регуляції у студентів	39
2.3. Надання практичних рекомендацій	62
Висновки до розділу 2	64
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Говорячи про психологічні особливості студентської молоді, важливо звернути увагу на такі аспекти, як психологічний імунітет та емоційна регуляція. У процесі навчання студенти щоденно зіштовхуються з різноманітними викликами, які потребують емоційної стійкості та адаптивності. Їхнє вміння контролювати власні емоції, справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати психологічну рівновагу безпосередньо впливає на успішність навчання, міжособистісні відносини та загальне самопочуття.

Ці фактори є важливими для досягнення поставлених цілей перед студентами – загальний розвиток та засвоєння навчального матеріалу та теоретичному та практичному рівні для подальшого відтворення під час професійної діяльності.

На рівень психологічного імунітету студентів можуть впливати численні фактори: особистісні характеристики, рівень стресостійкості, підтримка з боку соціального оточення, попередній досвід подолання труднощів тощо. Водночас емоційна регуляція є складним психологічним процесом, що включає усвідомлення, вираження та контроль емоцій у різних життєвих ситуаціях та може доповнюватися новими методами під час взаємодії з навколишнім середовищем.

У межах психологічних досліджень особливу увагу приділяють труднощам емоційної регуляції, адже вони можуть суттєво впливати на когнітивні процеси, поведінкові реакції та загальний рівень адаптації студентів до освітнього середовища.

Важливо враховувати, що психологічний імунітет відіграє ключову роль у збереженні емоційної рівноваги та подоланні труднощів особистістю, тому вивчення взаємозв'язку цих феноменів є важливим напрямом у сфері психології освіти.

Розуміння того, як психологічний імунітет впливає на емоційну регуляцію

студентів, дозволяє розробляти ефективні психологічні інтервенції та рекомендації, що сприятимуть підвищенню рівня адаптивності, зниженню рівня стресу та загальному покращенню психоемоційного стану студентської молоді.

Зарубіжні дослідники феномену психологічного імунітету розглядають його як адаптаційну систему особистості. А. Олах визначає психологічний імунітет як ресурс стабільності у стресових умовах, що формується завдяки взаємодії моніторингового, виконавчого та саморегулятивного компонентів. А. Дубей та Д. Шані подають психологічний імунітет як інтегровану систему когнітивних, мотиваційних і поведінкових ресурсів для подолання викликів. Модель PI-PE об'єднує психологічну еластичність та імунітет через механізми наративної конструкції й толерантності, пояснюючи індивідуальні відмінності у реакціях на стрес.

Вітчизняні науковці акцентують увагу на практичному застосуванні психологічного імунітету в умовах соціальних викликів. Г. Гандзілевська розглядає його через життєві сценарії особистості, С. Васківська — через модель, аналогічну біологічному імунітету, визначаючи функції розпізнавання, прогнозування та управління. Т. Хомуленко, І. Кислова й І. Бубир адаптують психодіагностичні методики для українських реалій, наголошуючи на важливості самоконтролю й соціального моніторингу. У. Нікітчук, І. Пасічник та О. Ратінська підкреслюють роль психологічного імунітету як адаптаційного ресурсу в умовах інформаційного тиску, тоді як В. Хомич, Г. Хомич і С. Поліщук вивчають його зв'язок із розвитком медіаграмотності та інформаційної безпеки.

Зарубіжні дослідники організаційної емоційної регуляції: Дж. Грос, О. Джон, Кімберлі Грац, Лорі Роймер, розглядали емоційну регуляцію як ключовий механізм контролю емоційних проявів через когнітивні та поведінкові стратегії, запропонувавши моделі етапів саморегуляції та підкреслюючи значення когнітивної переоцінки. Дж. Леду висвітлив роль мозкових структур, таких як мигдалеподібне тіло і префронтальна кора, у розвитку емоційної стійкості. Кріс Айронс і Елейн Бомонт, Арлета Блум та К. Копп вивчали

функціональні системи емоційної регуляції, зокрема системи самозахисту, досягнення цілей та соціальної підтримки.

Вітчизняні дослідники феномену емоційної регуляції: О. Чебикін, який акцентував увагу на ролі емоцій у регуляції пізнавальної діяльності, Л. Кіпоть і Л. Дрожик, що вказували на важливість емоційної регуляції в освітньому процесі молодших школярів, а також А. Самелюк і О. Шашко, які наголошували на інтеграції емоційної регуляції у всі сфери життєдіяльності людини. Ю. Саєнко розглядав емоційну регуляцію як усвідомлення та соціально прийнятне використання емоційних переживань, а С. Максименко виділив етапи становлення саморегуляції у розвитку особистості, підкреслюючи їхню взаємодію з рефлексивною та мотиваційною сферами.

У даній роботі, ми будемо теоретично досліджувати сутність та особливості психологічного імунітету та особливостей емоційної регуляції студентів. Після теоретичного аналізу буде проведено емпіричне дослідження, яке допоможе побачити наявність зв'язку між психологічним імунітетом та емоційною регуляцією студентів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок між психологічним імунітетом та емоційною регуляцією студентів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сутності та особливостей психологічного імунітету та особливостей емоційної регуляції студентів;
2. Обґрунтувати вибір діагностичних методик для дослідження рівня психологічного імунітету та особливостей емоційної регуляції студентів;
3. Емпірично визначити рівень психологічного імунітету та особливості емоційної регуляції студентів.
4. Дослідити наявність зв'язку психологічного імунітету та особливостей емоційної регуляції студентів.
5. Надати практичні рекомендації студентам на основі теоретичних та емпіричних результатів.

Об'єкт дослідження: психологічний імунітет.

Предмет дослідження: взаємозв'язок психологічного імунітету та емоційної регуляції студентів.

Методи дослідження:

> *теоретичні:* теоретико-методологічний аналіз та систематизація літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та емпіричних досліджень;

> *емпіричні:* «Опитувальник психологічного імунітету» (А. Oláh, 1996; адаптація Т. Хомуленко та ін., 2022), опитувальник «Соціо-емоційна компетентність» (А. Шашенкова, 2023), «Шкала труднощів емоційної регуляції DERS для дорослих та підлітків» (Gratz & Roemer, 2004; Сак та Федотова 2023) та «Шкала позитивного ментального здоров'я PMH-scale» (Positive Mental Health Scale: J. Lukat et al., 2016; адаптація Л. Карамушка, К. Терещенко і О. Креденцер);

> *математико-статистичні:* відсотковий аналіз та кореляційний аналіз засобами jamovi v.2.3.4.

Теоретична та практична значущість отриманих результатів:

- Деталізовано психолого-педагогічні підходи до цих феноменів, зокрема у контексті юнацького віку, що дає змогу поглибити теоретичні уявлення про механізми регуляції емоцій;

- Робота демонструє, як емоційна стабільність та агресивність корелюють між собою, що може слугувати основою для побудови нових моделей поведінкової регуляції в психології розвитку;

- В роботі узагальнено результати попередніх досліджень, що дає можливість перевірити їхню валідність на сучасному емпіричному матеріалі;

- Результати дослідження можна використовувати для створення практичних занять, спрямованих на зниження агресивності та підвищення емоційної стабільності в освітньому середовищі;

- Методики, які застосовано в дослідженні, є зручними у практичній діагностиці та можуть допомогти у визначенні рівня емоційного комфорту

школярів;

- Знання про взаємозв'язок емоційної стабільності та агресивності дозволяє формувати профілактичні заходи для юнацтва, зокрема в умовах підвищеного соціального стресу (війна, кризи).

Структура та обсяг роботи: робота викладена на 67 сторінках, складається з 2 розділів, 6 підрозділів, вступу, висновків, літературних джерел (45 примірників), 1 додатку, 2 рисунків та 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ ТА ТРУДНОЩІВ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У СТУДЕНТІВ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Підходи до вивчення феномену психологічного імунітету

Психологічний імунітет є важливою складовою адаптаційного потенціалу особистості, яка забезпечує збереження психічної рівноваги в умовах впливу стресогенних чинників, невизначеності та внутрішніх конфліктів. Інтерес до цього феномену останніми десятиліттями значно зріс у зв'язку з розширенням розуміння психологічної резильєнтності та саморегулятивних механізмів особистості. Поняття «психологічний імунітет» має багатогранну природу і розглядається в різних парадигмах: від загального адаптаційного ресурсу до системи конкретних захисних психологічних утворень.

Дослідники аналізують його як інтегративну систему, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти, які сприяють збереженню стабільного Я-образу, контролю над ситуацією та гнучкому реагуванню на труднощі. Вивчення психологічного імунітету відбувається на стику клінічної, загальної, вікової та позитивної психології. Різні теоретичні підходи дозволяють окреслити як загальні механізми імунного реагування на психотравмівні фактори, так і специфіку в межах певних вікових, професійних чи соціальних груп. Актуальність аналізу цього феномену зростає в умовах сучасних соціальних криз і воєнних подій, коли роль внутрішніх захисних механізмів набуває визначального значення для збереження психічного здоров'я.

Зарубіжні дослідники феномену психологічного імунітету зосереджуються переважно на вивченні його як адаптаційної системи особистості. А. Олах розробив концепцію психологічного імунітету як

внутрішнього ресурсу, що забезпечує стабільність у стресових умовах завдяки взаємодії моніторингового, виконавчого та саморегулятивного компонентів. У дослідженнях А. Дубей та Д. Шані психологічний імунітет представлено як інтегровану систему когнітивних, мотиваційних та поведінкових ресурсів, які дозволяють особистості ефективно долати зовнішні виклики. У межах сучасних підходів також виділяється модель PI-PE, що поєднує механізми психологічної еластичності та імунітету через наративну конструкцію і толерантність, пояснюючи, чому однакові стресори можуть мати різний вплив на людей.

Вітчизняні науковці демонструють глибокий інтерес до практичного застосування феномену психологічного імунітету в умовах соціальних трансформацій та інформаційного тиску. Зокрема, Г. Гандзілевська вивчає психологічний імунітет у контексті життєвих сценаріїв особистості, пов'язуючи його з внутрішніми моделями поведінки та адаптації. С. Васьківська запропонувала аналогову модель психологічного імунітету за зразком імунітету біологічного, вказуючи на функції розпізнавання, прогнозування та управління ситуацією. Т. Хомуленко, І. Кислова та І. Бубир працюють над адаптацією відповідних психодіагностичних методик в українському контексті, підкреслюючи важливість самоконтролю, соціального моніторингу та здатності до вирішення проблем як базових критеріїв психологічного імунітету. У. Нікітчук, І. Пасічник, О. Ратінської акцентують на ролі психологічного імунітету як адаптаційного ресурсу особистості, особливо в умовах інформаційного впливу та кіберзагроз. Дослідження В. Хомич та Г. Хомич, а також С. Поліщук зосереджені на зв'язку психологічного імунітету з медіаосвітою, медіаграмотністю та інформаційною безпекою.

Сучасні наукові дослідження розглядають психологічний імунітет як багатовимірне явище, тісно пов'язане з адаптаційним потенціалом особистості. У цьому контексті психологічний імунітет аналізується через призму життєвих сценаріїв, адаптаційних ресурсів та особистісної стійкості (Г. Гандзілевська, І. Пасічник, У. Нікітчук [37]). Такий підхід передбачає, що психологічний

імунітет формується як внутрішній ресурс, здатний забезпечити ефективну адаптацію до зовнішніх впливів та сприяти збереженню цілісності особистості в умовах змін і стресових ситуацій.

Дослідниці У. Нікітчук, І. Пасічник і Г. Гандзілевська визначають психологічний імунітет як показник адаптаційного ресурсу, що виконує функцію захисту особистості від деструктивного впливу середовища [37]. Теоретичним підґрунтям для цього підходу стала аналогова модель біологічного імунітету, запропонована С. Васьківською. Вона підкреслює, що психологічний імунітет включає функції розпізнавання, прогнозування та управління ситуацією – дії, які забезпечують збереження особистісної автентичності, цілісності та самореалізації у взаємодії з соціальним середовищем [4].

Психологічний імунітет також розглядається як ресурс резилієнтності – здатності особистості відновлювати психоемоційний баланс після переживання критичних життєвих подій. Таку позицію підтримують Т. Хомуленко, І. Кислова та І. Бубир [19], які підкреслюють його роль у стабілізації емоційного стану та підтриманні внутрішньої рівноваги.

Крім того, важливою сферою досліджень є аналіз ролі психологічного імунітету в умовах інформаційного середовища. Науковці відзначають, що в сучасному суспільстві зростає потреба в захисті особистості від деструктивного впливу медіа та інтернет-контенту. Психологічний імунітет розглядається як чинник протистояння явищам кібербулінгу (О. Ратінська, Г. Гандзілевська) [15], дезінформації та інформаційного тиску (В. Хомич, Г. Хомич) [18], а також як основа для розвитку медіаграмотності (С. Поліщук) [14].

Окремо підкреслюється значення саморегуляції як одного з провідних показників психологічного імунітету. За спостереженнями О. Ратінської, саме здатність до саморегуляції дозволяє особистості ефективно реагувати на зовнішні впливи шляхом активації механізмів прогнозування, розпізнавання та управління ситуаціями [15]. У сукупності ці характеристики свідчать про

багатогранність і функціональну значущість психологічного імунітету в житті особистості, особливо в контексті сучасних соціальних викликів.

Психологічне здоров'я виступає фундаментальною основою для формування внутрішньої стійкості особистості в умовах соціальної турбулентності, політичної нестабільності, екологічних викликів та інших кризових ситуацій. Саме воно забезпечує здатність індивіда зберігати психоемоційну рівновагу, адаптуватися до змін середовища, а також проявляти гнучкість і конструктивність у подоланні труднощів. У цьому контексті психологічний імунітет можна розглядати як інтегративний феномен, що вбирає в себе адаптаційні ресурси, внутрішню узгодженість, саморефлексію та стійкість до деструктивного впливу зовнішніх та внутрішніх факторів. Він сприяє не лише підтриманню психічного здоров'я, а й забезпечує умови для цілісного особистісного розвитку, гармонізації внутрішнього стану та реалізації життєвого потенціалу людини. Аналіз наукових підходів до цього феномену дозволяє поглибити розуміння його структури, функцій і умов становлення, а також виокремити ефективні стратегії підтримки психоемоційного балансу особистості в умовах викликів сучасного світу [38].

У попередніх наукових пошуках феномен психологічного імунітету досліджувався, зокрема, у контексті концепції життєвих сценаріїв. Так, Г. Гандзілевська розглядала життєвий сценарій як прогностичну поведінкову стратегію, що базується на внутрішній моделі власного «Я» та виконує функцію або навіть гіперфункцію психологічного імунітету. Такий сценарій, на думку дослідниці, забезпечує процес адаптації особистості до життєвих обставин, будучи опосередкованим сценарними установками-рішеннями, які фактично виступають психологічними механізмами захисту [5].

У свою чергу, С. Васьківська [4] підкреслює, що саме ці захисні механізми відіграють ключову роль у формуванні психологічного імунітету, впливаючи на здатність особистості до розпізнавання, прогнозування та управління

ситуаціями, що потенційно несуть загрозу. Таким чином, вони або підвищують, або знижують чутливість індивіда до деструктивних чинників середовища.

Важливим моментом є розрізнення психологічного імунітету та механізмів психологічного захисту: якщо останні часто функціонують як неусвідомлені та компенсаторні реакції, то психологічний імунітет орієнтований на вироблення реалістичної оцінки подій і адекватних моделей поведінки. Надмірна тривожність і гіпертрофоване сприйняття загрози можуть, навпаки, призвести до так званого «гіперімунітету», коли організм формує неадекватну відповідь навіть на уявну загрозу, що ускладнює адаптацію [5].

Функціонування психологічного імунітету доцільно розглядати за аналогією з біологічним імунітетом. Його головне завдання полягає у захисті психіки від дії «агресивних агентів» – чинників зовнішнього або внутрішнього середовища, що можуть мати деструктивний вплив на особистість. У цьому контексті психологічний імунітет виступає як бар'єр, що забезпечує збереження цілісності особистості, її адаптаційного потенціалу та внутрішньої стійкості [6].

Науковці визначають психологічну імунну систему як інтегровану систему когнітивних, мотиваційних та поведінкових ресурсів, які активуються у відповідь на зовнішні загрози [27, с. 37]. У дослідженнях вітчизняних авторів, наприклад Т. Хомуленка, також акцентується увага на тому, що сформованість психологічного імунітету характеризується низкою важливих показників, серед яких емоційний самоконтроль, здатність до розв'язання проблем, а також ефективний соціальний моніторинг [19].

Таким чином, психологічний імунітет можна визначити як динамічну систему захисно-приспосувальних ресурсів особистості, спрямовану на опір інформаційно-психологічним подразникам. Ця система передбачає активне залучення метакогнітивних процесів, зокрема прогнозування, рефлексії, а також вибір ефективних стратегій адаптивної поведінки. У цьому процесі важливу роль відіграє узгоджена взаємодія різних внутрішніх ресурсів особистості – когнітивних, ціннісно-регулятивних, емоційно-вольових.

Запропонована модель розгортання психологічного імунітету описується наступним алгоритмом: стресова ситуація → потреба в психологічній безпеці → активація ресурсів опору (перехід від пасивного до активного стану імунітету) з метою збереження цілісності → розпізнавання (когнітивні ресурси), прогнозування і рефлексія (метакогнітивні ресурси), вибір стратегії управління (ціннісно-регулятивні ресурси), прийняття рішення (емоційно-вольові ресурси) → відчуття безпеки.

Даний алгоритм ілюстровано у рис. 1.1.

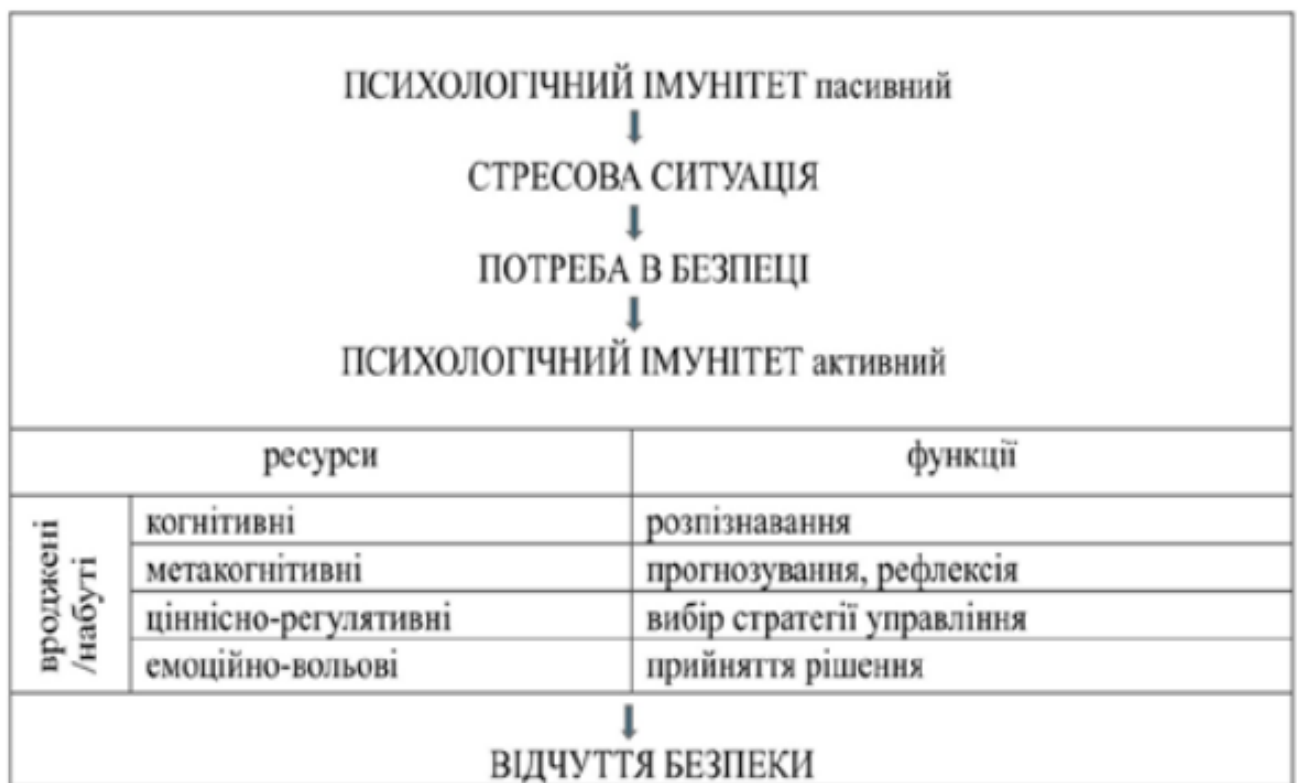


Рис. 1.1. Алгоритм розгортання психологічного імунітету [6]

Стресову ситуацію можемо вважати точкою переходу пасивного стану психологічного імунітету (з яким індивід народжується (наприклад, генетична програма, архетипи – несвідомі зразки поведінки, глибинні цінності і т.д.)) в активний [6].

Ключовим метаресурсом, що пронизує весь процес активізації психологічного імунітету, є рефлексія. Вона, відповідно до праць Я. Чапак і Г. Чуйко [20], виступає як пізнавальна метафункція самоаналізу, що

проявляється у поведінці, мисленні та емоційних переживаннях особистості, забезпечуючи інтеграцію досвіду та підвищення адаптивної гнучкості.

Психологічний імунітет охоплює індивідуальну здатність особистості долати стресові стани, протистояти відчуттю безсилля та виснаження, зберігати внутрішню мотивацію до активності й реалізації цілей навіть в умовах зовнішнього тиску чи несприятливого середовища. За належного рівня психологічного імунітету людина краще адаптується до змін, зберігаючи емоційну рівновагу та ефективність діяльності. Натомість зниження психологічного імунітету супроводжується ознаками емоційного виснаження, зменшенням здатності до обробки інформації та самоконтролю, зокрема щодо часу, проведеного в інтернет-просторі. У сукупності ці фактори можуть спричинити формування деструктивних звичок, таких як інтернет-залежність.

З огляду на це, в умовах зростання суспільних викликів особливої актуальності набуває завдання збереження та зміцнення психологічного імунітету. Важливим кроком у цьому напрямку є систематичне професійне моніторингування нових тривожних тенденцій, своєчасне реагування на потенційні загрози, а також підвищення рівня інформаційної культури користувачів цифрових ресурсів. Однією з превентивних стратегій є впровадження освітніх та профілактичних програм, спрямованих на формування навичок цифрової гігієни та підтримання психологічної безпеки в онлайн-середовищі [18].

У межах моделі психологічного імунітету та психологічної еластичності (PI-PE) пропонуються два послідовних механізми, що пояснюють варіативність особистісних реакцій на однакові стресові чинники: толерантність і наративна конструкція [25]. Саме ці механізми дозволяють зрозуміти, чому деякі люди демонструють стійкість або зростання під впливом труднощів, тоді як інші – втрачають адаптаційний ресурс.

Цей процес активується внаслідок дії конкретного стресора або життєвої кризи та спрямований на підтримку, посилення, відновлення або трансформацію

психологічного функціонування особистості. Такі зміни можуть відбуватися як завдяки задіянню ресурсів психологічного імунітету, так і через психологічну еластичність, яка передбачає гнучке й продуктивне пристосування до нових обставин.

Отже, психологічний імунітет виступає ключовим внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує її стійкість до деструктивних зовнішніх впливів, сприяє адаптації до стресових подій і підтриманню психічного здоров'я. Він є динамічною системою, що включає когнітивні, мотиваційні, емоційні та поведінкові компоненти, які мобілізуються у відповідь на загрозові впливи. Науковий інтерес до цього феномену охоплює дослідження життєвих сценаріїв, резилієнтності, емоційної саморегуляції та впливу інформаційного середовища на психіку. Психологічний імунітет визначається як здатність до розпізнавання, прогнозування і управління ситуацією, що сприяє збереженню автентичності особистості. Його функціонування аналогічне до біологічного імунітету: в умовах впливу стресорів активуються механізми самозахисту. Надмірна активація цих механізмів, навпаки, може викликати гіперімунну реакцію, яка шкодить адаптації. У результаті аналізу різних наукових підходів визначено, що психологічний імунітет не лише забезпечує психоемоційну рівновагу, а й виступає умовою особистісного розвитку та самореалізації.

1.2. Підходи до вивчення феномену емоційної регуляції

Емоційна регуляція — ключовий психологічний процес, який забезпечує ефективну адаптацію особистості до змін навколишнього середовища, підтримання внутрішньої гармонії та здатність до продуктивної соціальної взаємодії. Упродовж останніх десятиліть емоційна регуляція стала предметом інтенсивного міждисциплінарного вивчення, зокрема в рамках когнітивної, нейропсихологічної, клінічної та соціальної психології. Її розглядають як сукупність свідомих і несвідомих стратегій, за допомогою яких індивід модулює

власний емоційний стан — послаблює негативні переживання або, навпаки, активує позитивні.

Важливість емоційної регуляції виявляється у її зв'язку з психічним благополуччям, рівнем стресостійкості, самоконтролем, комунікативними здібностями та академічною успішністю. Вчені розрізняють різні типи регуляторних стратегій: когнітивну переоцінку, пригнічення емоцій, прийняття, уникнення, менталізацію тощо. Актуальними є також підходи, що досліджують культурні, вікові та гендерні особливості емоційної регуляції. Вивчення цього феномену особливо значиме у підлітковому та юнацькому віці, коли триває інтенсивне становлення емоційної сфери. Розуміння механізмів регуляції емоцій створює основу для ефективних психопрофілактичних і психокорекційних програм.

Зарубіжні дослідники організаційної емоційної регуляції: Дж. Грос, О. Джон, К. Грац, Л. Роймер, розглядали емоційну регуляцію як ключовий механізм контролю емоційних проявів через когнітивні та поведінкові стратегії, запропонувавши моделі етапів саморегуляції та підкреслюючи значення когнітивної переоцінки. Дж. Леду висвітлив роль мозкових структур, таких як мигдалеподібне тіло і префронтальна кора, у розвитку емоційної стійкості. К. Айронс і Е. Бомонт, А. Блюм та К. Копп вивчали функціональні системи емоційної регуляції, зокрема системи самозахисту, досягнення цілей та соціальної підтримки.

Вітчизняні дослідники феномену емоційної регуляції: О. Чебикін, який акцентував увагу на ролі емоцій у регуляції пізнавальної діяльності, Л. Кіпоть і Л. Дрожик, що вказували на важливість емоційної регуляції в освітньому процесі молодших школярів, а також А. Самелюк і О. Шашко, які наголошували на інтеграції емоційної регуляції у всі сфери життєдіяльності людини. Ю. Саєнко розглядав емоційну регуляцію як усвідомлення та соціально прийнятне використання емоційних переживань, а С. Максименко виділив етапи

становлення саморегуляції у розвитку особистості, підкреслюючи їхню взаємодію з рефлексивною та мотиваційною сферами.

Інтерес до здатності людини регулювати власні емоційні реакції суттєво зріс наприкінці ХХ століття, коли було встановлено, що рівень розвитку емоційної регуляції тісно пов'язаний з особливостями поведінки людини, її умінням керувати своїми емоціями, розуміти емоції інших людей та впливати на міжособистісні взаємини.

Активне вивчення цього процесу розпочалося наприкінці 1980-х – на початку 1990-х років у зарубіжній науковій спільноті. Американські та європейські психологи, зокрема Дж. Грос, О. Джон, К. Грац та Л. Роймер, запровадили до наукового обігу поняття «регуляція емоцій», «стресостійкість», «регуляція» [28]. При цьому варто підкреслити, що термін «регуляція» має ширший зміст, охоплюючи не лише емоційні, а й когнітивні процеси. Відтоді були сформовані різноманітні теоретичні моделі та підходи, які визначають емоційну саморегуляцію як ключовий чинник психологічного добробуту людини.

Дж. Грос, один із провідних дослідників у цій галузі, наголошує, що людина здатна контролювати власні емоції на різних рівнях, обираючи, коли, де і яким чином їх виражати залежно від ситуаційних умов чи внутрішнього стану [30]. У свою чергу, Р. Томпсон зазначає, що емоційна саморегуляція охоплює як внутрішні процеси моніторингу та оцінки емоцій, так і зовнішні механізми, спрямовані на корекцію емоційних проявів для досягнення особистісних цілей [31].

Згідно з моделлю емоційної регуляції, розробленою Дж. Гросом, процес саморегуляції складається з кількох послідовних етапів. Першим етапом є вибір ситуації - людина свідомо обирає або уникає певних подій, аби впливати на свій емоційний стан. Другим - модифікація ситуації, тобто спроба змінити обставини таким чином, щоб мінімізувати негативні емоції. Третій етап передбачає спрямування уваги на певні аспекти події задля контролю над переживаннями.

Четвертий етап полягає у когнітивній переоцінці - зміні сприйняття ситуації для послаблення її емоційного впливу. Нарешті, останній етап стосується модулювання емоційної реакції - контролю за зовнішнім проявом емоцій, наприклад, стримування гніву або демонстрації радості [30].

Такий алгоритм допомагає людині ефективно регулювати свої емоційні стани, знижуючи ризик розвитку надмірного стресу і сприяючи адаптивній поведінці. Важливо зазначити, що саморегуляція емоцій охоплює не тільки контроль негативних переживань, але й підтримку та розвиток позитивних емоцій — радості, задоволення, натхнення [31].

Часто емоційну регуляцію досліджують у контексті пізнавальної діяльності. О. Чебикін зазначає, що розкриття потенційних можливостей емоцій у регуляції пізнавальної активності людини є одним із провідних завдань сучасної психопедагогіки [8].

Л. Кіпоть та Л. Дрожик підкреслюють, що вивчення системи емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності має велике значення для розробки нових освітніх технологій. Ці технології сприятимуть активному залученню емоційної сфери молодших школярів у процес навчання, що позитивно впливатиме на розвиток їхньої здатності до ефективного навчання та реалізації особистісного потенціалу [11].

А. Самелюк і О. Шашко [24] наголошують на ключовій ролі емоційної регуляції в діяльності людини, підкреслюючи нерозривний зв'язок усіх сфер життєдіяльності з емоційною сферою.

На думку інших дослідників, емоційна регуляція виконує низку важливих функцій:

Система виявлення загроз і самозахисту, система переслідування і досягнення цілей, система заспокоєння та соціальної підтримки (К. Айронс, Е. Бомонт) [23];

Здібність або навичка керувати своїми почуттями з метою успішного подолання ситуаційних труднощів (А. Блюм) [24];

Уміння справлятися зі своїми емоціями у соціально прийнятний спосіб (К. Копп) [23].

Ю. Саєнко розглядає емоційну регуляцію як процес усвідомлення власних емоційних переживань та їх біологічно і соціально доречного використання для досягнення поставлених цілей і задоволення особистісних потреб [16].

Окремі структури мозку, зокрема мигдалеподібне тіло, гіпокамп і префронтальна кора, відіграють ключову роль у процесах емоційної регуляції. На думку Дж. Леду, емоційна стійкість тісно пов'язана з активністю саме цих зон: мигдалеподібне тіло відповідає за оцінку емоційної значущості подій, тоді як префронтальна кора здійснює контроль над емоціями та регулює роботу мигдалеподібного тіла [44]. Баланс між активністю цих структур, за твердженням дослідника, значною мірою визначає рівень розвитку емоційної стійкості особистості. Такий погляд є провідним у психологічних і нейронаукових дослідженнях. На це також вказують українські науковці О. Павленко, Т. Семигіна та Є. Овсяннікова, підкреслюючи, що розуміння біологічних основ розвитку емоційної стійкості відкриває значні можливості для психологічного втручання та корекції. Зокрема, нейробіологічні дослідження нейропластичності свідчать, що тренування й навчання можуть модифікувати нервові шляхи та нейротрансмітерні системи, відповідальні за емоційну регуляцію [14].

За недостатнього розвитку механізмів саморегуляції, як на свідомому, так і на несвідомому рівні, негативний емоційний стан може затягуватись у часі, що, у свою чергу, призводить до формування відчуття невпевненості, підвищеної тривожності та страху.

Оптимальна емоційна регуляція передбачає проходження декількох ключових етапів [34].

- Першим етапом є розпізнавання емоційного збудження, коли людина лише відчуває, що з нею щось відбувається, але ще не може чітко ідентифікувати характер своїх переживань.

- Другим етапом виступає усвідомлення, під час якого відбувається визначення природи власних емоційних переживань: людина починає розпізнавати тілесні відчуття (наприклад, тяжкість, жар, тремтіння) і співвідносити їх із конкретними емоціями, такими як смуток, гнів чи радість. На цьому етапі важливо здійснити диференціацію емоцій, оскільки деякі з них (вторинні емоції) можуть маскувати справжні почуття (первинні емоції). Наприклад, гнів часто приховує смуток або безпорадність: гнів дає ілюзію сили, тоді як безпорадність асоціюється зі слабкістю.

- Третій етап — вираження емоцій. Людина приймає усвідомлене рішення: чи варто виражати емоцію, і якщо так, то яким чином. Важливо, щоб це рішення було результатом внутрішнього вибору, а не примусового придушення. Якщо людина постійно пригнічує свої емоції (наприклад, гнів чи незадоволення), це свідчить про заблокованість емоційного самовираження.

- Четвертим етапом є усвідомлення потреби, що лежить в основі емоції. Емоції, зазвичай, є реакцією на незадоволені потреби. Наприклад, за пережитим гнівом може стояти потреба в повазі до особистих кордонів, тоді як за смутком — потреба у підтримці або визнанні.

- П'ятим етапом є прагнення задовольнити цю потребу. Усвідомивши, що саме стоїть за емоційною реакцією, людина має подбати про задоволення цієї потреби. Якщо це потреба в емоційній близькості — організувати зустріч із важливою людиною, якщо потреба у повазі — захистити власні межі в комунікації.

У контексті саморегуляції емоційних станів важливе місце займає когнітивна регуляція, яка активізує такі пізнавальні процеси, як мислення, увага, пам'ять та уява. Саме завдяки когнітивній регуляції особистість отримує можливість об'єктивно оцінити емоційні ситуації та обрати найбільш адекватну поведінкову реакцію. На думку К. Ізарда, когнітивна регуляція є невід'ємним компонентом емоційної саморегуляції, оскільки забезпечує гнучке залучення інших емоцій для ефективного управління емоційним станом [28].

Поряд із когнітивними процесами, значний внесок у регуляцію емоцій має фізична активність. Моторна регуляція, зокрема заняття спортом чи практики медитації, сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню емоційної стійкості [22]. Таким чином, емоційна саморегуляція є багатовимірним процесом, який об'єднує як психічні, так і фізичні аспекти функціонування особистості.

У межах вітчизняної психології дослідження саморегуляції емоційних станів базуються на розумінні закономірностей функціонування психіки та взаємодії свідомих і несвідомих процесів. Зокрема, у працях Сергія Максименка визначено три основні етапи становлення саморегуляції: базальну емоційну саморегуляцію, вольову саморегуляцію та смислову або ціннісну саморегуляцію [13].

Важливим аспектом розвитку саморегуляції є її тісний взаємозв'язок із рефлексивною та мотиваційною сферами особистості. Усвідомлення власних дій, мотивів і цілей сприяє формуванню більш адаптивної і цілеспрямованої поведінки. Розвинені навички саморегуляції дозволяють людині не лише ефективно справлятися з негативними емоціями, але й швидше відновлювати психофізіологічний стан після стресових ситуацій [7].

У контексті розвитку емоційної регуляції важливо підкреслити, що цей процес закладається ще в дитинстві та значною мірою залежить від якості емоційної підтримки, яку дитина отримує в сімейному середовищі. Діти, які ростуть у середовищі турботи, розуміння й прийняття, демонструють вищий рівень емоційної компетентності та здатності до саморегуляції [1].

Емоційна регуляція виступає ключовим механізмом адаптації до соціальних ситуацій, дозволяючи дитині управляти своїми емоційними реакціями відповідно до вимог середовища. Особливу роль у формуванні цих навичок відіграють батьки, які не тільки демонструють приклади емоційної поведінки, але й активно навчають дитину стратегіям опрацювання й вираження емоцій [3].

Однак не всі умови виховання сприяють розвитку ефективної емоційної регуляції. Зокрема, постійні сімейні конфлікти чинять негативний вплив на емоційний розвиток дітей. Хронічна напруга та стрес, спричинені міжособистісними конфліктами у родині, можуть призводити до формування у дітей підвищеної тривожності, страхів, емоційної нестабільності, а також до розвитку депресивних розладів [9]. Діти, які часто стають свідками сварок батьків, нерідко переживають почуття провини, невпевненості, емоційного відчуження, що зрештою негативно впливає на їхню самооцінку та психоемоційний баланс [9].

Крім того, стиль виховання також відіграє важливу роль у розвитку емоційної регуляції. Авторитарний стиль, що характеризується надмірним контролем і вимогливістю, асоціюється з вищим рівнем тривожності у дітей, що проявляється у страху перед помилками, хронічному стресі та емоційній скутності [17]. Натомість демократичний стиль виховання, який поєднує вимогливість із підтримкою, сприяє розвитку емоційної стійкості, вміння справлятися зі стресом і формуванню зрілих стратегій емоційної регуляції [17].

Таким чином, формування емоційної регуляції у дітей є багатовекторним процесом, який залежить як від особливостей родинного середовища, так і від стилю взаємодії дорослих із дитиною.

Отже, емоційна регуляція є центральним механізмом адаптації особистості до мінливого середовища, забезпечуючи збереження психоемоційної рівноваги, розвиток рефлексивності та стресостійкості. Вона включає широкий спектр свідомих і несвідомих стратегій управління емоційними переживаннями та тісно пов'язана із когнітивною регуляцією, яка активізує такі процеси, як мислення, увага, пам'ять і уява. Під впливом новітніх досліджень, таких як концепція Дж. Гроса, розкрито послідовність етапів емоційної саморегуляції, від ситуаційного вибору до когнітивної переоцінки та контролю емоційної реакції. Важливе місце у процесі емоційної регуляції займають біологічні механізми, зокрема робота мигдалеподібного тіла та префронтальної кори мозку. Значний вплив на

формування навичок емоційної регуляції мають соціальні чинники, особливо в дитинстві: емоційна підтримка батьків, стиль виховання, атмосфера у сім'ї. Позитивна емоційна регуляція сприяє формуванню емоційної стійкості, тоді як негативні умови можуть призводити до тривожності та депресивних проявів. Таким чином, емоційна регуляція є багатофакторним і багатовимірним явищем, яке об'єднує психологічні, біологічні та соціальні аспекти розвитку особистості.

1.3. Особливості зв'язку психологічного імунітету та емоційної регуляції у студентів

Студентський вік є критичним періодом формування особистісної автономії, розвитку адаптаційних стратегій і закріплення емоційно-регуляторних навичок. У цьому контексті важливо вивчати взаємозв'язок між психологічним імунітетом і емоційною регуляцією як ключовими компонентами здатності до самозбереження й адаптації. В умовах навчального навантаження, постійних змін, самотійного життя та, особливо, сучасного соціального напруження, студенти часто зіштовхуються зі стресовими ситуаціями, що потребують мобілізації внутрішніх ресурсів. Психологічний імунітет як система психічного самозахисту може слугувати буфером, що пом'якшує вплив емоційних перевантажень.

Водночас здатність до гнучкої емоційної регуляції підсилює дієвість імунних механізмів, дозволяючи студентам ефективно справлятися з викликами. Наукові дані свідчать про тісний зв'язок між рівнем емоційної компетентності, розвитком адаптивних стратегій регуляції емоцій та показниками стресостійкості, задоволеності життям і академічного функціонування. Тому вивчення цієї взаємодії є важливим не лише з точки зору теоретичного осмислення, а й для розробки профілактичних програм психічного здоров'я в освітньому середовищі.

Юнацький вік та студентські роки є періодом значних соціальних і психологічних змін, коли відбувається активне формування нової структури соціальних ролей, зростає рівень автономності, відповідальності та самостійності молодого людини. Саме в цей період особистість стикається з новими викликами, що вимагають ефективних механізмів адаптації.

Одним із таких механізмів є копінг-поведінка, яка реалізується через застосування копінг-стратегій на основі особистісних та середовищних копінг-ресурсів. Подолання стресових ситуацій здійснюється індивідом за допомогою власного досвіду і ресурсів, що умовно поділяються на три основні групи: особистісні (індивідуально-психологічні характеристики), мікросоціальні (особливості найближчого соціального оточення) та макросоціальні (ширший соціальний контекст) [2]. До особистісних ресурсів належать такі складові, як соціально-моральні орієнтації, емоційно-вольові та когнітивні якості, типологічні властивості нервової системи, здатність до саморегуляції, рівень професійної підготовленості, а також наявність знань, умінь і навичок.

Аналіз емоційних станів студентів і їх зв'язку з копінг-стратегіями показує, що стратегія дистанціювання частіше використовується за умов зниженого самопочуття, активності, настрою і переживання образи. Уникнення виявляється характерним для осіб у стані депресії. Натомість адаптивні стратегії, як-от прийняття відповідальності та позитивна самооцінка, рідше використовуються студентами у разі високого рівня тривожності чи депресивних переживань. Переживання вини іноді провокує надмірне прийняття відповідальності, тоді як стратегія конфронтації асоціюється з роздратуванням, негативізмом, фізичною агресією і високим рівнем активності. Отже, згідно дослідження, емоційний стан людини істотно впливає на вибір копінг-стратегії для подолання труднощів [2].

Депресія є одним із найпоширеніших і водночас одним із найбільш руйнівних емоційних розладів сучасності. Основними її проявами є тривало пригнічений настрій, суттєве зниження вольової активності, втрата ініціативності та помітне зменшення мовленнєвої активності, що ускладнює

повноцінну участь людини в соціальному житті [41]. Депресія негативно впливає на загальне соціальне функціонування особистості, ускладнює процеси соціалізації, викликає труднощі у взаємодії з іншими людьми, а також погіршує якість навчання та професійної діяльності. В окремих випадках вона може стати каталізатором розвитку самопошкоджувальної поведінки та суїцидальних тенденцій, що становить серйозну загрозу не лише для психічного, а й для фізичного здоров'я людини [32].

Особливо гостро проблема депресії проявляється серед студентської молоді. Дослідження підтверджують, що студенти є однією з найбільш вразливих категорій у плані психоемоційного стану [33]. Метаналітичні дані показують, що рівень поширеності депресії серед студентів сягає близько 31,38%, що суттєво перевищує аналогічний показник у загальній популяції, де він коливається на рівні 5–6% [42; 45]. Особливо небезпечним є те, що симптоми депресії часто маскуються під звичайну втому, погіршення настрою чи зниження академічної мотивації, внаслідок чого проблема тривалий час залишається непоміченою як самими студентами, так і їхнім соціальним оточенням.

Депресивні стани серйозно порушують когнітивні й соціальні функції студентів. Серед типових наслідків можна відзначити значне зниження здатності до концентрації уваги, погіршення короткотривалої та довготривалої пам'яті, утруднення в навчанні, що, у свою чергу, ще більше посилює відчуття безпорадності та фрустрації [36]. Також депресія нерідко призводить до уникання соціальних контактів, емоційного відчуження, ізоляції, що ускладнює інтеграцію студента в навчальне та соціальне середовище. У тяжких випадках вона супроводжується стійким безсонням, самопошкоджувальними діями та суттєво підвищеним ризиком суїцидальної поведінки [35].

Таким чином, студенти виявляються однією з найбільш вразливих груп ризику розвитку психічних розладів у сучасному суспільстві. Враховуючи специфіку їхнього вікового розвитку, високий рівень навчального навантаження

та соціальні очікування, особливу увагу необхідно приділяти профілактиці, ранньому виявленню та психологічній підтримці студентської молоді [43].

Аналіз наявних даних свідчить про необхідність глибшого розуміння внутрішніх регуляторних механізмів, які впливають на розвиток депресії у студентів. Зокрема, ключової ролі у формуванні психоемоційної стійкості набувають такі фактори, як рівень розвитку психологічного імунітету та навички емоційної регуляції. Високий психологічний імунітет сприяє мобілізації адаптаційних ресурсів, формуванню стійкості до стресових чинників, зниженню вразливості до впливу негативних подій. Розвинені навички емоційної регуляції, у свою чергу, дозволяють своєчасно виявляти та опрацьовувати негативні емоційні переживання, знижуючи ризик їх переходу у затяжні депресивні стани.

З цього виходить, що у контексті психічного здоров'я студентів особливої актуальності набуває комплексний підхід до профілактики депресії, що включає розвиток психологічного імунітету, формування емоційної компетентності та забезпечення підтримки в процесі емоційної саморегуляції. Такі заходи сприятимуть не лише зниженню рівня депресивних проявів, а й підвищенню академічної успішності, загальної якості життя та соціальної адаптації молоді в умовах сучасного динамічного світу.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про те, що академічна успішність студентів закладів вищої освіти значною мірою обумовлюється низкою ключових чинників. Метаналітичні дослідження показали, що важливими предикторами успішності є рівень попередніх навчальних досягнень, соціально-економічний статус родини, освітній рівень батьків, показники інтелекту та ефективне використання стратегій навчання й саморегуляції [39].

У своєму ґрунтовному огляді Шнайдер і Прекель [40] проаналізували змінні, що впливають на академічні досягнення студентів, зібравши дані майже двох мільйонів осіб за понад двадцять років досліджень. Їх робота дозволила не лише визначити найважливіші індивідуальні характеристики студентів, що сприяють успіху у вищій освіті, а й порівняти ефективність різних освітніх

моделей і навчальних підходів. Висновки огляду вказують, що до числа найбільш вагомих характеристик студентів, які демонструють високий рівень навчальних досягнень, належать висока самооцінка своєї ефективності (самоефективність), високий інтелектуальний потенціал, а також здатність до систематичного використання цільових навчальних стратегій.

Паралельно з дослідженням чинників академічної успішності науковці активно аналізують психологічні характеристики студентів, що впливають на ризик академічного відрахування або розвитку емоційного виснаження. Зокрема, Р. Чен [26] встановив тісний зв'язок між застосуванням копінг-стратегій і рівнем психологічного благополуччя студентів. Доведено, що використання позитивних копінг-стратегій відіграє роль буфера, який послаблює вплив стресових факторів на психічне здоров'я. Це підкреслює важливість розвитку здатності до саморегуляції емоцій та ефективного подолання труднощів у студентській молоді.

Крім того, дані інших досліджень свідчать про те, що саме самоефективність — впевненість у власній здатності досягати поставлених цілей — є одним із найважливіших особистісних ресурсів для підвищення успішності у навчанні [29]. Розвинуті навички саморегуляції емоційних станів, вміння усвідомлювати власні потреби та адаптивно реагувати на стресові ситуації сприяють не лише академічним досягненням, а й зміцненню психологічного імунітету.

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують, що взаємозв'язок між психологічним імунітетом, емоційною регуляцією і академічною успішністю студентів є тісним і взаємозалежним. Розвиток цих внутрішніх ресурсів сприяє не тільки кращим результатам у навчанні, але й забезпечує стійкість до психологічних труднощів у період складних соціальних змін і зростання вимог до молоді людини.

Отже, розглянуто специфіку взаємозв'язку психологічного імунітету та емоційної регуляції у студентської молоді. Встановлено, що студентський вік є

критичним періодом формування адаптивних стратегій, а психологічний імунітет і навички емоційної регуляції виступають ключовими ресурсами для подолання стресу та збереження психоемоційної рівноваги. Наявність високого рівня психологічного імунітету сприяє мобілізації особистісних ресурсів, а розвинені навички емоційної регуляції дозволяють ефективно справлятися з емоційними викликами. Аналіз досліджень показав, що саме емоційний стан значною мірою впливає на вибір копінг-стратегій у студентів, що може слугувати як ресурсом, так і ризиком для психічного здоров'я. Депресія виявляється одним із найсерйозніших чинників емоційної дезадаптації у студентів, що підкреслює важливість розвитку внутрішніх механізмів психологічного захисту й саморегуляції. Комплексне розуміння цих процесів дає змогу формувати ефективні програми профілактики, спрямовані на підтримку психічного здоров'я студентської молоді..

Висновки до розділу 1

Отже, у межах першого розділу було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз феноменів психологічного імунітету та емоційної регуляції як ключових механізмів забезпечення психічної стійкості особистості у складних умовах сучасного світу. Психологічний імунітет розглядається як інтегрована система когнітивних, мотиваційних та поведінкових ресурсів, що забезпечує ефективне розпізнавання загроз, прогнозування розвитку ситуації, вибір адекватних поведінкових стратегій і збереження цілісності особистості. Його функціонування, за аналогією з біологічним імунітетом, передбачає динамічний перехід від пасивного до активного стану в умовах стресу або кризи.

Виявлено, що психологічний імунітет суттєво відрізняється від механізмів психологічного захисту тим, що сприяє реалістичній оцінці подій і адаптивній поведінці, тоді як гіпертрофовані захисні реакції можуть призводити до дезадаптації. Особлива увага була приділена ролі рефлексії як наскрізного

метаресурсу психологічного імунітету, що забезпечує самоусвідомлення й регуляцію поведінки.

Паралельно досліджено феномен емоційної регуляції, який є базовим для підтримання емоційної стабільності та ефективної соціальної адаптації. Встановлено, що емоційна регуляція включає як усвідомлені процеси (когнітивна переоцінка, управління увагою), так і несвідомі механізми (автоматичне пригнічення емоцій). Ефективність емоційної регуляції значною мірою визначається балансом між активністю мигдалеподібного тіла та префронтальної кори, що обумовлює здатність до самоконтролю та стійкість до стресових ситуацій.

Особливої ваги набула проблема емоційної регуляції у дитячому та підлітковому віці. Встановлено, що підтримка з боку батьків, позитивне соціальне оточення та демократичний стиль виховання сприяють формуванню високого рівня емоційної компетентності, тоді як негативні сімейні чинники можуть виступати тригерами для розвитку тривожності й депресивних розладів.

Також, особливу увагу приділено аналізу взаємозв'язку психологічного імунітету та емоційної регуляції у студентської молоді як специфічної соціальної групи, що перебуває в зоні високого ризику психоемоційних розладів. Дослідження довели, що високий рівень психологічного імунітету та розвинені навички емоційної регуляції є потужними буферами, які знижують ризик розвитку депресивних станів, сприяють збереженню когнітивних функцій і підвищують стійкість до соціального тиску.

Показано, що вибір копінг-стратегій студентами прямо залежить від їхнього емоційного стану: негативні емоції корелюють із менш адаптивними стратегіями (уникнення, дистанціювання, конфронтація), тоді як позитивна емоційна сфера сприяє використанню конструктивних копінгів (прийняття відповідальності, позитивна переоцінка). Депресія, яка є однією з найпоширеніших проблем у студентському середовищі, асоціюється зі значним

погіршенням когнітивних і соціальних функцій, підвищенням рівня стресу та ризику суїцидальної поведінки.

Таким чином, перший розділ окреслює важливість інтеграції підходів до формування психологічного імунітету та розвитку емоційної регуляції як стратегічних напрямків забезпечення психічного здоров'я студентської молоді. Розуміння закономірностей цих процесів є необхідною передумовою для розробки ефективних програм психопрофілактики та психологічної підтримки осіб у період ранньої дорослості.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методики дослідження

Емпіричне дослідження проводилося серед студентів ІБО ім. А. Поручника. Студенти проходили психодіагностичне обстеження з метою виявлення особливостей психологічного інтелекту та його зв'язку з емоційної саморегуляцією.

Для цього було використано такі психодіагностичні методики:

1. «Опитувальник психологічного імунітету» (А. Oláh, 1996; адаптація Т. Хомуленко та ін., 2022);
2. опитувальник «Соціо-емоційна компетентність» (А. Шашенкова, 2023);
3. «Шкала труднощів емоційної регуляції DERS для дорослих та підлітків» (Gratz & Roemer, 2004; Сак та Федотова 2023);
4. «Шкала позитивного ментального здоров'я PMH-scale» (Positive Mental Health Scale: J. Lukat et al., 2016; адаптація Л. Карамушка, К. Терещенко і О. Креденцер).

Опитування проводилося за допомогою Google-Forms, що надало змогу співробітникам пройти опитування у зручний час. Опитування складалося з 6 частин: вступна частина (привітання, пояснення мети та завдання даного опитування, загальна інструкція щодо проходження опитування), демографічні питання, «Опитувальник психологічного імунітету» (А. Oláh, 1996; адаптація Т. Хомуленко та ін., 2022), опитувальник «Соціо-емоційна компетентність» (А. Шашенкова, 2023), «Шкала труднощів емоційної регуляції DERS для дорослих та підлітків» (Gratz & Roemer, 2004; Сак та Федотова 2023) та «Шкала

позитивного ментального здоров'я PMH-scale» (Positive Mental Health Scale: J. Lukat et al., 2016; адаптація Л. Карамушка, К. Терещенко і О. Креденцер).

Далі буде представлено короткий опис використаними нами методик для емпіричного дослідження:

1) «Опитувальник психологічного імунітету» (А. Oláh, 1996; адаптація Т. Хомуленко та ін., 2022);

Мета методики діагностика рівня сформованості психологічного імунітету як цілісної адаптаційної системи, що забезпечує ефективну протидію стресу, збереження особистісної стабільності та стійкості в умовах психоемоційного навантаження.

Психологічний імунітет розглядається як функціональна система особистості, аналогічна до біологічного імунітету: він виявляє, фільтрує й нейтралізує потенційно деструктивні впливи на психіку. Теорія А. Олаха і К. Бона розкриває цю систему через три основні рівні:

- моніторингова підсистема (розпізнавання ризиків і ресурсів),
- виконавча (активація поведінкових і когнітивних стратегій подолання),
- саморегулятивна (контроль імпульсів, стабілізація емоційного фону).

Опитувальник охоплює 14 шкал, кожна з яких відображає певний ресурс або елемент психологічної стійкості:

- Позитивне мислення — здатність сприймати події з оптимізмом і бачити можливості навіть у складних ситуаціях;
- Почуття контролю — переконаність у здатності впливати на перебіг подій і приймати відповідальність за власне життя;
- Когерентність — інтегроване відчуття смислу, передбачуваності й керованості світу;
- Саморозвиток — внутрішня потреба в особистісному зростанні та оновленні;
- Орієнтація на виклики — готовність до змін, відкритість до нового досвіду;

- Соціальний моніторинг — чутливість до соціального контексту та уміння адаптуватися до нього;
- Цілеспрямованість — наполегливість у досягненні значущих цілей;
- Соціальна креативність — уміння знаходити нестандартні рішення в міжособистісній взаємодії;
- Проблеморозв'язувальна здатність — навички конструктивного виходу зі складних ситуацій;
- Самоефективність — віра у власну здатність долати труднощі;
- Соціальна мобільність — готовність до групової взаємодії та підтримки;
- Синхроністичність — здатність приймати неоднозначність і зберігати цілісність у хаотичних обставинах;
- Імпульсивний самоконтроль — регуляція спонтанної, нерефлексивної поведінки;
- Емоційний самоконтроль — управління емоціями та зниження емоційної реактивності;

Адаптація проведена на вибірці з понад 300 осіб віком від 16 до 65 років. Надійність: показники α -Кронбаха для більшості шкал перевищують 0,8, що свідчить про високу внутрішню узгодженість. Валідність: підтверджена як конструктивна (через кореляції з життестійкістю, оптимізмом, ресурсністю), так і конвергентна.

Методика використовується для оцінки індивідуального рівня стресостійкості, адаптивності, психічного ресурсу.

Інтерпретація результатів: високі показники вказують на сформовану систему психологічного захисту, гнучке реагування, активну життєву позицію; знижені свідчать про наявність зон вразливості, низьку ресурсність або потребу в розвитку саморегулятивних стратегій [19].

2) опитувальник «Соціо-емоційна компетентність» (А. Шашенкова, 2023);

Опитувальник дозволяє оцінити рівень розвитку соціо-емоційної компетентності – інтегративного психологічного утворення, що забезпечує ефективну соціальну взаємодію, емоційне саморозуміння, здатність до регуляції емоцій, адаптації та самореалізації.

Методика охоплює 54 твердження, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта від 1 («повністю не згоден/на») до 5 («повністю згоден/на»).

Сформованість соціо-емоційної компетентності визначається за 6 шкалами:

1. Соціо-емоційна обізнаність — знання соціальних норм, емоцій та правил комунікації;
2. Самоусвідомлення — розуміння себе, рефлексія, чітке усвідомлення власних цілей, якостей та поведінки;
3. Самокерування — здатність контролювати й коригувати власні емоції та дії;
4. Соціо-емоційне усвідомлення — розуміння емоцій інших людей, емпатія, інтерпретація міжособистісних ситуацій;
5. Соціальне керування — ефективність у побудові стосунків, спільній діяльності, лідерстві та адаптації;
6. Самоефективність — установка на розвиток, здатність до самореалізації, внутрішня мотивація, лідерські якості.

Психометричні характеристики:

- Надійність: висока внутрішня узгодженість: α -Кронбаха по шкалах коливається в межах 0,95–0,96, що свідчить про відмінну надійність;
- Валідність: конструктивна валідність перевірена через кореляційний аналіз. Усі шкали демонструють сильні та помірні зв'язки між показниками;
- Внутрішня узгодженість шкал: усі шість шкал мають між собою середні або сильні кореляційні зв'язки, що вказує на структурну цілісність методики.

Результати визначаються окремо для кожної шкали та в цілому. Для кожної шкали розроблено нормативні діапазони, що дозволяють диференціювати низький, середній та високий рівні соціо-емоційної компетентності.

Цільову аудиторію складають респонденти віком від 16 років без верхнього вікового обмеження. Методика адаптована для студентської молоді, але потенційно може застосовуватись і в інших вікових категоріях [21].

3) «Шкала труднощів емоційної регуляції DERS для дорослих та підлітків» (Gratz & Roemer, 2004; Сак та Федотова 2023);

Шкалу труднощів емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale — DERS) було розроблено в 2004 році з метою вимірювання рівня складнощів у сфері емоційного саморегулювання. Цей психодіагностичний інструмент набув широкого застосування як у наукових дослідженнях, так і в клінічній практиці, зокрема для виявлення порушень, що часто супроводжують різні форми психопатології — афективні розлади, тривожні стани, розлади особистості, залежності тощо.

Україномовну версію DERS було створено методом крос-культурної адаптації. У процесі адаптації взяли участь 58 підлітків із діагнозом нервової анорексії, 97 їхніх батьків або опікунів, а також контрольні групи, що склалися зі 139 здорових осіб (як підлітків, так і дорослих). Результати психометричної оцінки засвідчили високий рівень валідності й надійності шкали. Зокрема, внутрішньокласовий коефіцієнт кореляції становив 0,976 для підлітків та 0,987 для дорослих, а показник α -Кронбаха для перевірки надійності тесту та ретесту з інтервалом у 14 днів склав 0,7. Крім того, аналіз даних підтвердив наявність статистично значущих відмінностей між клінічними та контрольними вибірками, що свідчить про діагностичну чутливість інструменту.

DERS містить 36 тверджень, згрупованих у шість субшкал, кожна з яких відображає окремий вимір емоційної регуляції:

1. Неприйняття емоційних реакцій - визначає схильність до неприйняття власних емоцій, зокрема тенденцію засуджувати себе за негативні почуття або відчувати через них провину, що перешкоджає ефективному саморегулюванню.

2. Труднощі з цілеспрямованою поведінкою - виявляє складнощі з підтриманням концентрації та виконанням завдань у стані сильного емоційного збудження, коли почуття заважають раціональній поведінці.

3. Імпульсивність - оцінює рівень контролю над імпульсивними діями під впливом інтенсивних емоцій, що можуть спровокувати небажані або ризиковані вчинки.

4. Невизначеність емоцій - діагностує складнощі з розпізнаванням і розумінням власних емоційних станів, а також з усвідомленням причин їх виникнення.

5. Обмеженість стратегій регулювання - визначає, наскільки людина має доступ до ефективних методів управління емоціями та здатна справлятися з негативними переживаннями.

6. Нечіткість емоційної реакції - оцінює труднощі з класифікацією, інтерпретацією та розумінням інтенсивності та якості емоцій, а також їхнього впливу на поведінку.

У комплексі DERS виступає важливим засобом дослідження та діагностики емоційної регуляції, дозволяючи не лише виявляти порушення, а й вибудовувати ефективні програми психологічної допомоги, зокрема у роботі з підлітками, студентами, пацієнтами з психосоматичними розладами чи емоційною дезрегуляцією [12].

4) «Шкала позитивного ментального здоров'я PMH-scale» (Positive Mental Health Scale: J. Lukat et al., 2016; адаптація Л. Карамушка, К. Терещенко і О. Креденцер).

Мета методики: вимірювання загального рівня позитивного психічного функціонування особистості — здатності підтримувати емоційний баланс,

переживати внутрішню гармонію, життєву насолоду та психологічну стійкість у повсякденному житті.

PMH-scale побудована з урахуванням концепцій гедоністичного (емоційне благополуччя, задоволення) та евдемоністичного (усвідомленість, сенс, психологічна повнота) підходів до психічного здоров'я. Автори шкали підкреслюють, що ментальне здоров'я — це не лише відсутність психопатології, а й наявність внутрішніх ресурсів для адаптації, життєвої активності та задоволення.

Методика містить 9 тверджень, які стосуються особистісного досвіду позитивного функціонування. Учасник оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою (від «не вірно» до «вірно»), що дозволяє оперативно отримати загальний індекс психічного здоров'я.

Типові пункти охоплюють:

- відчуття душевного спокою,
- внутрішню цілісність,
- життєву радість,
- стійкість до труднощів,
- впевненість у своїй емоційній стабільності.

Психометричні властивості (за українською адаптацією): надійність - висока внутрішня узгодженість (α -Кронбаха = 0,903); стабільність - ретестова надійність підтверджена (інтервал між опитуваннями — 12 тижнів); валідність - показана висока конвергентна валідність — позитивна кореляція з іншими шкалами благополуччя (наприклад, $r = 0,607$ із шкалою Mental Health Continuum – Short Form).

Рівні результатів:

- 9–24 балів — низький рівень психічного благополуччя;
- 25–29 балів — середній рівень;
- 30–36 балів — високий рівень, що свідчить про сформовану систему внутрішніх психологічних ресурсів.

PMH-scale доцільно використовувати в психологічному консультуванні, освітньому середовищі, психопрофілактиці, а також у наукових дослідженнях, присвячених якості життя, стресостійкості, життестійкості чи емоційному вигоранню. Шкала особливо ефективна в умовах соціальної напруги — війни, внутрішнього переміщення, втрати соціальних опор тощо [6].

Вибірку склали 33 особи. Статевий розподіл серед респондентів був наступним:

- 27% (9 осіб) чоловічої статі;
- 73% (24 особи) жіночої статі.



Рис. 2.1. Статевий розподіл респондентів дослідження

Інші показники по вибірці не були отримані від вибірки та не можуть бути врахованими під час її аналізу.

Отже, нами було проведено психодіагностичне дослідження серед студентів ІБО ім. А. Поручника з метою виявлення особливостей психологічного інтелекту та його зв'язку з емоційної саморегуляцією за допомогою таких методик: «Опитувальник психологічного імунітету» (А. Oláh, 1996; адаптація Т. Хомуленко та ін., 2022), опитувальник «Соціо-емоційна компетентність» (А. Шашенкова, 2023), «Шкала труднощів емоційної регуляції DERS для

дорослих та підлітків» (Gratz & Roemer, 2004; Сак та Федотова 2023) та «Шкала позитивного ментального здоров'я PMH-scale» (Positive Mental Health Scale: J. Lukat et al., 2016; адаптація Л. Карамушка, К. Терещенко і О. Креденцер).

2.2. Результати дослідження психологічного імунітету та емоційної регуляції у студентів

Під час емпіричного дослідження нами були проведено підрахунок та аналіз отриманих результатів. У наступних таблицях будуть представлені відсоткові результати проведеного психодіагностичного дослідження серед студентів.

Таблиця 2.1

Результати за опитувальником «Опитувальник психологічного імунітету» (A. Oláh, 1996; адаптація Т. Хомуленко та ін., 2022)

Назва шкали та рівень її прояву		Усі респонденти	
		К-ть осіб	Відсотки
Позитивне мислення	Низький (5-12)	0	0
	Середній (13-21)	33	100
	Високий (22-24)	0	0
Почуття контролю	Низький (5-13)	3	9
	Середній (14-20)	30	91
	Високий (21-24)	0	0
Почуття когерентності	Низький (5-10)	3	9
	Середній (11-15)	27	82
	Високий (16-20)	3	9
Почуття саморозвитку	Низький (5-13)	9	27
	Середній (14-20)	24	73
	Високий (21-24)	0	0
Орієнтація на виклики та зміни	Низький (6-14)	3	9
	Середній (15-22)	27	82
	Високий (23-24)	3	9

Назва шкали та рівень її прояву		Усі респонденти	
		К-ть осіб	Відсотки
Соціальний моніторинг	Низький (3-6)	6	18,1
	Середній (7-11)	27	81,9
	Високий (12)	0	0
Орієнтація на досягнення цілей	Низький (4-6)	0	0
	Середній (11-17)	33	100
	Високий (18-20)	0	0
Соціальна креативність	Низький (4-9)	0	0
	Середній (10-20)	33	100
	Високий (21-24)	0	0
Здатність до розв'язання проблем	Низький (4-9)	3	9
	Середній (10-16)	30	91
	Високий (17-20)	0	0
Самоефективність	Низький (6-12)	0	0
	Середній (13-21)	21	63,7
	Високий (22-24)	12	36,3
Здатність до соціальної мобілізації (роботи у групі)	Низький (6-8)	0	0
	Середній (9-16)	18	55
	Високий (17-24)	15	45
Синхроністичність	Низький (3-6)	6	18,1
	Середній (7-10)	21	63,8
	Високий (11-12)	6	18,1
Самоконтроль імпульсивності	Низький (3-4)	9	27
	Середній (5-9)	18	54,9
	Високий (10-12)	6	18,1
Емоційний самоконтроль	Низький (6-12)	12	36,3
	Середній (13-17)	12	36,3
	Високий (18-24)	9	27,4
Самоконтроль ірраціональності	Низький (4-9)	15	45
	Середній (10-16)	18	55
	Високий (17-20)	0	0

За шкалою «Позитивне мислення» низькі результати відсутні, як і високі. Середні результати притаманні усім респондентам, що говорить про їх здатність сприймати події з оптимізмом і бачити можливості навіть у складних ситуаціях.

За шкалою «Почуття контролю» низькі результати притаманні 9% (3 респондентам), що говорить про їх переконаність у нездатності впливати на перебіг подій і низьку здатність приймати відповідальність за власне життя. Середні результати притаманні більшості опитуваних 91 % (30 людей). Високі результати відсутні.

За шкалою «Почуття когерентності» низькі результати притаманні 9% (3 респондентам), що говорить про переважання відчуття хаосу, непередбачуваності життя, порушена здатність осмислювати події, часто виникає відчуття розгубленості. Середні результати мають 82% (27 опитуваних). Високі результати мають 9% (3 респондентам), що говорить що людина сприймає світ як осмислений, передбачуваний і підконтрольний, має сформоване цілісне уявлення про себе та світ, менше схильна до екзистенційної тривоги.

За шкалою «Почуття саморозвитку» низькі результати притаманні 27% (9 респондентам), що говорить про пасивність, відсутність внутрішньої мотивації до змін, конформність, зниження інтересу до самоаналізу. Середні результати притаманні більшості опитуваних 73 % (24 респонденти). Високі результати відсутні.

За шкалою «Орієнтація на виклики та зміни» низькі результати мають 9% (3 респонденти), що вказує на страх перед новим, уникання змін, ригідність мислення, схильність до фіксації на проблемах. Середні результати притаманні 82% (27 респондентам). Високі результати мають 9% (3 респонденти), що вказує на готовність до змін, здатність бачити труднощі як можливість зростання, стресостійкість.

За шкалою «Соціальний моніторинг» низькі результати є у 18,1% (6 опитуваних), що говорить про соціальну нечутливість, труднощі у налагодженні взаємодії, ризик конфліктів або ізоляції. Середні результати є у 81,9% (27 опитуваних). Високі результати відсутні.

За шкалою «Орієнтація на досягнення цілей» низькі результати відсутні. Середні результати мають 100% (33 респонденти), що говорить про складнощі з постановками та досягненням цілей, недостатню внутрішню мотивацію для виконання наміченої цілі. Високі результати відсутні.

За шкалою «Соціальна креативність» низькі результати відсутні. Середні результати мають 100% (33 респонденти), що говорить про шаблонність у міжособистісних ситуаціях, знижена комунікативна ефективність. Високі результати відсутні.

За шкалою «Здатність до розв'язання проблем» низькі результати мають 9% (3 респонденти), що вказує на уникання вирішення проблем, безпомічність, відкладання рішень. Середні результати притаманні більшості опитуваних 91% (30 людей). Високі результати відсутні.

За шкалою «Самоефективність» низькі результати відсутні. Середні результати мають 63,7% (21 опитуваний). Високі результати наявні у 36,3% (12 респондентів), що говорить про їх високу впевненість у власних силах, оптимізм, здатність діяти в складних умовах.

За шкалою «Здатність до соціальної мобілізації (роботи у групі)» низькі результати відсутні. Середні результати мають 55% (18 респондентів). Високі результати набрали 45% (15 опитуваних), що вказує на здатність налагоджувати контакт, включатися в соціальні групи, адаптивність у нових колективах.

За шкалою «Синхроністичність» низькі результати притаманні 18,1% (6 респондентам), що говорить про дезорієнтацію в умовах невизначеності, втрату емоційного контролю у складних ситуаціях. Середні результати мають 63,8% (21 опитуваний). Високі результати мають 18,1% (6 респондентів), що говорить

про вміння інтегрувати суперечливі події, адаптуватися до нестабільності, зберігати внутрішню рівновагу.

За шкалою «Самоконтроль імпульсивності» низькі результати мають 27% (9 опитуваних), що вказує на їх імпульсивність, несвідоме реагування, ризикова або деструктивна поведінка. Середні результати мають 54,9% (9 опитуваних). Високі результати мають 18,1% (6 опитуваних), що говорить про здатність до самогальмування, контроль спонтанних імпульсів, стабільну поведінку.

За шкалою «Емоційний самоконтроль» низькі результати мають 36,3% (12 респондентів), що вказує на емоційну нестійкість, надмірну реактивність, схильність до емоційних зривів. Середні результати мають 36,3% (12 респондентів). Високі результати мають 27,4 (9 опитуваних), що вказує на здатність усвідомлювати та регулювати емоції, стабільність у стресових ситуаціях.

За шкалою «Самоконтроль ірраціональності» низькі результати мають 45% (15 опитуваних), що говорить про їх схильність до мислення за типом «все або нічого», наявність некритичних ірраціональних установок, підвищену тривожність, тенденцію до перебільшення загроз і негативних сценаріїв. Середні результати мають 55% (18 респондентів). Високі результати відсутні.

Таблиця 2.2

**Результати за опитувальником «Соціо-емоційна компетентність»
(А. Шашенкова, 2023)**

Назва шкали та рівень її прояву		Усі респонденти	
		К-ть осіб	Відсотки
Загальний рівень соціо-емоційної компетентності	Низький (54-111)	0	0
	Середній (112-178)	0	0
	Високий (179-270)	33	100
Соціо-емоційна обізнаність	Низький (9-18)	0	0
	Середній (19-31)	0	0
	Високий (32-45)	33	100

Назва шкали та рівень її прояву		Усі респонденти	
		К-ть осіб	Відсотки
Самоусвідомлення	Низький (9-19)	0	0
	Середній (20-30)	3	9
	Високий (31-45)	30	91
Самокерування	Низький (9-15)	0	0
	Середній (16-26)	3	9
	Високий (27-45)	30	91
Соціо-емоційне усвідомлення	Низький (9-19)	0	0
	Середній (20-30)	9	27
	Високий (31-45)	24	73
Соціальне керування	Низький (9-17)	0	0
	Середній (18-30)	0	0
	Високий (31-45)	33	100
Самоефективність	Низький (9-18)	0	0
	Середній (19-31)	6	18,1
	Високий (32-45)	27	81,9

За шкалою «Загальний рівень соціо-емоційної компетентності» низькі результати відсутні. Середні результати також відсутні. Високі результати мають 100 % (33 респонденти), що вказує на добре розвинену здатність до емоційного саморозуміння, усвідомлення соціальних норм, ефективної взаємодії з іншими людьми, емоційної регуляції та лідерства.

За шкалою «Соціо-емоційна обізнаність» низькі результати відсутні. Середні результати також відсутні. Високі результати мають 100 % (33 респонденти), що вказує на добрі знання емоцій, соціальних норм, розуміння правил комунікації.

За шкалою «Самоусвідомлення» низькі результати відсутні. Середні результати мають 9% (3 респонденти). Високі результати притаманні 91% (30 респондентам), що людина чітко розуміє свої емоції, поведінку, цілі; розвинена рефлексія.

За шкалою «Самокерування» низькі результати відсутні. Середні результати мають 9% (3 респонденти). Високі результати притаманні 91% (30 респондентам), що наявні ефективне управління емоціями, контроль поведінки в стресових ситуаціях.

За шкалою «Соціо-емоційне усвідомлення» низькі результати відсутні. Середні результати мають 27% (9 респондентів). Високі результати притаманні 73% (24 респондентам), що їм притаманні емпатійність, точне розуміння емоцій інших, вміння прогнозувати поведінку.

За шкалою «Соціальне керування» низькі результати відсутні. Середні результати також відсутні. Високі результати мають 100 % (33 респонденти), що вказує на легкість у взаємодії з людьми, розвинені комунікативні й лідерські якості.

За шкалою «Самоефективність» низькі результати відсутні. Середні результати мають 18,1% (6 опитуваних). Високі результати є у 81,9% (27 респондентів), що вказує на те, що людина впевнена у власних силах, має мотивацію до зростання, готова до викликів.

За шкалою «Неприйняття емоційних реакцій (НЕПРИЙНЯТТЯ)» низькі результати мають 54,7% (18 опитуваних), що вказує на спокійне сприйняття власних емоцій, дозвіл собі проживати навіть неприємні почуття без внутрішнього осуду та відчуття провини. Середні результати мають 36,3% (12 респондентів). Високі результати наявні у 9% (3 опитуваних), що свідчить про сильну тенденцію до засудження себе за власні емоції, зокрема негативні, що часто призводить до емоційного напруження й блокування процесу саморегуляції.

Таблиця 2.3

Результати за методикою «Шкала труднощів емоційної регуляції DERS для дорослих та підлітків» (Gratz & Roemer, 2004; Сак та Федотова 2023)

Назва шкали та рівень її прояву		Усі респонденти	
		К-ть осіб	Відсотки
Неприйняття емоційних реакцій (НЕПРИЙНЯТТЯ)	Низький (6-13)	18	54,7
	Середній (14-22)	12	36,3
	Високий (23-30)	3	9
Труднощі із цілеспрямованої поведінкою (ЦІЛІ)	Низький (5-12)	9	36
	Середній (13-18)	21	64
	Високий (19-25)	3	9
Труднощі з контролем імпульсів (ІМПУЛЬС)	Низький (6-13)	21	64
	Середній (14-22)	9	27
	Високий (23-30)	3	9
Відсутність емоційного усвідомлення (УСВІДОМЛЕННЯ)	Низький (6-13)	3	9
	Середній (14-22)	30	91
	Високий (23-30)	0	0
Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (СТРАТЕГІЇ)	Низький (8-21)	24	72,9
	Середній (22-35)	6	18,1
	Високий (36-40)	3	9
Відсутність емоційної чіткості (ЧІТКІСТЬ)	Низький (5-12)	24	73
	Середній (13-18)	9	27
	Високий (19-25)	0	0
Загальний рівень	Низький (36-95)	24	72,9
	Середній (96-134)	6	18,1
	Високий (135-180)	3	9

За шкалою «Труднощі із цілеспрямованої поведінкою (ЦІЛІ)» низькі результати наявні у 36% (9 респондентів), що вказує на те що людина здатна зберігати концентрацію, виконувати завдання та діяти відповідно до своїх цілей навіть у стані сильного емоційного збудження. Середні результати мають 64% (21 респонденти). Високі результати набрали 9% (3 опитуваних), що вказує на те, що сильні емоції помітно перешкоджають людині залишатися на шляху до

досягнення мети, викликаючи дезорганізацію й зниження ефективності поведінки.

За шкалою «Труднощі з контролем імпульсів (ІМПУЛЬС)» низькі результати притаманні 64% (21 респонденту), що говорить про те що людина навіть у стресових або емоційно насичених ситуаціях зберігає контроль над своєю поведінкою та приймає обдумані рішення. Середні результати мають 27% (9 респондентів). Високі результати мають 9% (3 опитуваних), що вказує на труднощі з керуванням поведінкою під впливом сильних емоцій, що може призводити до імпульсивних, необдуманих або потенційно шкідливих дій.

За шкалою «Відсутність емоційного усвідомлення (УСВІДОМЛЕННЯ)» низькі результати є у 9 % (3 опитуваних), що говорить про те що людина добре орієнтується у власному емоційному стані, розуміє, що саме вона відчуває, і може чітко пояснити причини своїх почуттів. Середні результати мають 91% (30 респондентів). Високі результати відсутні.

За шкалою «Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (СТРАТЕГІЇ)» низькі результати мають 72,9% (24 опитуваних), що говорить про те, що людина має в арсеналі декілька дієвих способів емоційного самозаспокоєння й може ефективно справлятися з негативними переживаннями. Середні результати мають 18,1% (6 респондентів). Високі результати притаманні 9% (3 опитуваним), що вказує на те, що в критичних емоційних ситуаціях людина відчувається безпорадною й не бачить доступних способів впоратися з внутрішнім напруженням.

За шкалою «Відсутність емоційної чіткості (ЧІТКІСТЬ)» низькі результати мають 73% (24 опитуваних), що вказує на те, що людина чітко розуміє, що саме відчуває, наскільки інтенсивна її емоційна реакція й як це впливає на її поведінку. Середні результати мають 27% (9 респондентів). Високі результати відсутні.

За шкалою «Загальний рівень» низькі результати мають 72,9% (24 опитуваних), що свідчать про добре розвинену здатність до емоційного самоконтролю, вміння усвідомлювати, приймати й ефективно керувати власними

емоціями навіть у стресових ситуаціях. Середні результати мають 18,1% (6 респондентів). Високі результати притаманні 9% (3 опитуваним), що вказує на значну складність у прийнятті емоцій, слабкий контроль над емоційно зумовленою поведінкою, обмежений доступ до регулятивних стратегій та труднощі з розпізнаванням і розумінням власних почуттів.

Таблиця 2.4

Результати за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я PMH-scale» (Positive Mental Health Scale: J. Lukat et al., 2016; адаптація Л. Карамушка, К. Терещенко і О. Креденцер)

Назва шкали та рівень її прояву		Усі респонденти	
		К-ть осіб	Відсотки
Позитивне ментальне здоров'я	Низький (9-24)	6	18,1
	Середній (25-29)	12	36,3
	Високий (30-36)	15	45,6

За шкалою «Позитивне ментальне здоров'я» низькі результати мають 18,1% (6 респондентів), що свідчать про знижену здатність до емоційного балансу, часте переживання емоційної нестабільності, тривожності, апатії або внутрішньої порожнечі; можуть мати труднощі з формуванням позитивного ставлення до життя, знижену здатність справлятися з труднощами, а також недостатній рівень внутрішніх психологічних ресурсів для адаптації. Середні результати притаманні 36,3% (12 респондентам). Високі результати мають 45,6% (опитуваних), що демонструє внутрішню гармонію, стійке відчуття задоволення життям, емоційну стабільність і здатність знаходити сенс у повсякденній діяльності; особистість відчуває себе цілісною, емоційно врівноваженою, вміє радіти навіть у складних обставинах і зберігає внутрішній спокій у кризових ситуаціях.

Узагальнені результати відсоткового аналізу свідчать про високий рівень розвитку ключових психологічних ресурсів у студентів, що брали участь у дослідженні. Зокрема, за результатами опитувальника психологічного імунітету,

усі респонденти продемонстрували середній рівень позитивного мислення, а також переважно середній рівень почуття контролю, що свідчить про достатній рівень адаптивності та впевненості у власних силах. Водночас, результати за шкалою соціо-емоційної компетентності є особливо показовими: у 100% студентів виявлено високий рівень загальної соціо-емоційної компетентності, що охоплює емоційну обізнаність, самоусвідомлення, самокерування, соціальні навички та самоефективність, тобто молодь здатна ефективно взаємодіяти з іншими, розуміти як власні, так і чужі емоції, та регулювати свою поведінку. Проте за шкалами DERS простежуються певні труднощі: хоча більшість респондентів мають низький або середній рівень труднощів із емоційною регуляцією, 9% демонструють високі рівні за такими параметрами, як неприйняття емоцій, імпульсивність або труднощі з цілеспрямованістю, що свідчить про потребу в цілеспрямованій роботі над розвитком емоційної саморегуляції. Дані шкали позитивного ментального здоров'я доповнюють загальну картину: майже половина студентів мають високий рівень позитивного психологічного функціонування, тоді як 18,1% — низький, що може свідчити про схильність до емоційного виснаження, тривожності чи апатії. Таким чином, результати вказують на високий потенціал студентської молоді у сфері емоційного розвитку, який потребує підтримки з боку освітнього середовища задля профілактики стресу та збереження психічного здоров'я.

У наступних таблицях нами будуть наведені результати кореляційного аналізу за Пірсоном у програмі jamovi 2.4 між показниками психологічного імунітету та показниками емоційних складових та психологічним благополуччям студентів.

Повна таблиця з результатами кореляційного аналізу представлена у додатку А.

У таблиці 2.5 наведено результати кореляційного аналізу між показниками методик «Опитувальник психологічного імунітету» (А. Oláh, 1996; адаптація Т.

Хомуленко та ін., 2022) та «Соціо-емоційна компетентність» (А. Шашенкова, 2023).

Таблиця 2.5

**Результати кореляційного аналізу між показниками методик
«Опитувальник психологічного імунітету» (А. Oláh, 1996; адаптація
Т. Хомуленко та ін., 2022) та «Соціо-емоційна компетентність»
(А. Шашенкова, 2023)**

	Самоефект ивність	Загальний рівень соціо- емоційної компетентності	Самокерува ння	Соціо- емоційна обізнаність	Самоувсвідо млення	Соціальне керування
Позитивне мислення	0,574					
Почуття контролю	0,672	0,606				
Почуття когерентності	0,271		0,761			
Почуття саморозвитку	0,658		0,696			
Орієнтація на виклики та зміни	0,560		0,732			0,647
Соціальний моніторинг		0,560		0,550	0,801	
Соціальна креативність					0,708	
Здатність до розв'язання проблем	0,741		0,464			
Самоефективніс ть	0,737		0,740			0,573

Прямий високозначимий зв'язок між позитивним мисленням та самоефективністю ($r=0,574$). Причиною такого зв'язку може бути те, що

здатність сприймати події з оптимізмом і бачити можливості навіть у складних ситуаціях пов'язана з установками на розвиток, здатністю до самореалізації, внутрішньою мотивацією та лідерськими якостями.

Прямий високозначимий зв'язок між почуттям контролю та самоефективністю ($r=0,672$). Причиною такого зв'язку може бути те, що переконаність у здатності впливати на перебіг подій і приймати відповідальність за власне життя пов'язане з установками на розвиток, здатністю до самореалізації, внутрішньою мотивацією та лідерськими якостями.

Прямий високозначимий зв'язок між почуттям контролю та загальним рівнем соціо-емоційної компетентності ($r=0,606$). Причиною такого зв'язку може бути те, що переконаність у здатності впливати на перебіг подій і приймати відповідальність за власне життя пов'язане з розумінням емоцій інших людей, емпатією, інтерпретацією міжособистісних ситуацій.

Прямий високозначимий зв'язок між почуттям когерентності та самоефективністю ($r=0,271$). Причиною такого зв'язку може бути те, що інтегроване відчуття смислу, передбачуваності й керованості світу пов'язане з установками на розвиток, здатністю до самореалізації, внутрішньою мотивацією та лідерськими якостями.

Прямий високозначимий зв'язок між почуттям когерентності та самокеруванням ($r=0,761$). Причиною такого зв'язку може бути те, що інтегроване відчуття смислу, передбачуваності й керованості світу пов'язане зі здатністю контролювати й коригувати власні емоції та дії.

Прямий високозначимий зв'язок між почуттям саморозвитку та самоефективністю ($r=0,658$). Причиною такого зв'язку може бути те, що внутрішня потреба в особистісному зростанні та оновленні пов'язана з установками на розвиток, здатністю до самореалізації, внутрішньою мотивацією та лідерськими якостями.

Прямий високозначимий зв'язок між почуттям саморозвитку та самокеруванням ($r=0,696$). Причиною такого зв'язку може бути те, що внутрішня потреба в особистісному зростанні та оновленні пов'язана зі здатністю контролювати й коригувати власні емоції та дії.

Прямий високозначимий зв'язок між орієнтацією на виклики та зміни та самоєфективністю ($r=0,560$). Причиною такого зв'язку може бути те, що готовність до змін, відкритість до нового досвіду пов'язана з установками на розвиток, здатністю до самореалізації, внутрішньою мотивацією та лідерськими якостями.

Прямий високозначимий зв'язок між орієнтацією на виклики та зміни та самокеруванням ($r=0,732$). Причиною такого зв'язку може бути те, що готовність до змін, відкритість до нового досвіду пов'язана зі здатністю контролювати й коригувати власні емоції та дії.

Прямий високозначимий зв'язок між орієнтацією на виклики та зміни та соціальним керуванням ($r=0,647$). Причиною такого зв'язку може бути те, що готовність до змін, відкритість до нового досвіду пов'язана з ефективністю у побудові стосунків, спільній діяльності, лідерстві та адаптації.

Прямий високозначимий зв'язок між соціальним моніторингом та загальним рівнем соціо-емоційної компетентності ($r=0,560$). Причиною такого зв'язку може бути те, що чутливість до соціального контексту та уміння адаптуватися до нього пов'язані з розумінням емоцій інших людей, емпатією, інтерпретацією міжособистісних ситуацій.

Прямий високозначимий зв'язок між соціальним моніторингом та соціо-емоційною обізнаністю ($r=0,550$). Причиною такого зв'язку може бути те, що чутливість до соціального контексту та уміння адаптуватися до нього пов'язані зі знанням соціальних норм, емоцій та правил комунікації.

Прямий високозначимий зв'язок між соціальним моніторингом та самоусвідомленням ($r=0,801$). Причиною такого зв'язку може бути те, що чутливість до соціального контексту та уміння адаптуватися до нього пов'язані

з розумінням себе, рефлексією, чітким усвідомленням власних цілей, якостей та поведінки.

Прямий високозначимий зв'язок між соціальною креативністю та самоусвідомленням ($r=0,708$). Причиною такого зв'язку може бути те, що уміння знаходити нестандартні рішення в міжособистісній взаємодії пов'язане з розумінням себе, рефлексією, чітким усвідомленням власних цілей, якостей та поведінки.

Прямий високозначимий зв'язок між здатністю до розв'язання проблем та самоефективністю ($r=0,741$). Причиною такого зв'язку може бути те, що навички конструктивного виходу зі складних ситуацій пов'язані з установками на розвиток, здатністю до самореалізації, внутрішньою мотивацією та лідерськими якостями.

Прямий високозначимий зв'язок між здатністю до розв'язання проблем та самокеруванням ($r=0,464$). Причиною такого зв'язку може бути те, що навички конструктивного виходу зі складних ситуацій пов'язані зі здатністю контролювати й коригувати власні емоції та дій.

Прямий високозначимий зв'язок між самоефективністю та самоефективністю ($r=0,737$). Причиною такого зв'язку може бути те, що віра у власну здатність долати труднощі пов'язана з установками на розвиток, здатністю до самореалізації, внутрішньою мотивацією та лідерськими якостями.

Прямий високозначимий зв'язок між самоефективністю та самокеруванням ($r=0,740$). Причиною такого зв'язку може бути те, що віра у власну здатність долати труднощі пов'язана зі здатністю контролювати й коригувати власні емоції та дій.

Прямий високозначимий зв'язок між самоефективністю та соціальним керуванням ($r=0,573$). Причиною такого зв'язку може бути те, що віра у власну здатність долати труднощі пов'язана з ефективністю у побудові стосунків, спільній діяльності, лідерстві та адаптації.

У таблиці 2.6 наведено результати кореляційного аналізу між показниками методики «Опитувальник психологічного імунітету» (А. Oláh, 1996; адаптація Т. Хомуленко та ін., 2022) та методикою «Шкала труднощів емоційної регуляції DERS для дорослих та підлітків» (Gratz & Roemer, 2004; Сак та Федотова 2023).

Таблиця 2.6

Результати кореляційного аналізу між показниками методики «Опитувальник психологічного імунітету» (А. Oláh, 1996; адаптація Т. Хомуленко та ін., 2022) та методикою «Шкала труднощів емоційної регуляції DERS для дорослих та підлітків» (Gratz & Roemer, 2004; Сак та Федотова 2023)

	Цілі	Чіткість	Стратегії	Усвідомлення	Неприйняття	Імпульс	Загальний рівень
Позитивне мислення	-0,564						
Почуття контролю		-0,609					
Орієнтація на виклики та зміни			-0,632				
Соціальний моніторинг				-0,676			
Здатність до соціальної мобілізації				-0,676			
Самоконтроль імпульсивності	0,648		0,821		0,813	0,830	0,760
Емоційний самоконтроль	0,819	0,703	0,856		0,793	0,859	0,833
Самоконтроль ірраціональності	0,813	0,655	0,902		0,863	0,890	0,859

Обернений значимий зв'язок між позитивним мисленням та цілями ($r = 0,564$). Причиною такого зв'язку може бути те, що здатність сприймати події з оптимізмом і бачити можливості навіть у складних ситуаціях пов'язана з складнощами з підтриманням концентрації та виконанням завдань у стані сильного емоційного збудження, коли почуття заважають раціональній поведінці.

Обернений значимий зв'язок між почуттям контролю та чіткістю ($r = 0,609$). Причиною такого зв'язку може бути те, що переконаність у здатності впливати на перебіг подій і приймати відповідальність за власне життя пов'язана з труднощами з класифікацією, інтерпретацією та розумінням інтенсивності та якості емоцій та впливу на поведінку.

Обернений значимий зв'язок між орієнтацією на виклики та зміни і стратегіями ($r = 0,632$). Причиною такого зв'язку може бути те, що готовність до змін, відкритість до нового досвіду пов'язана з доступом людини до ефективних методів управління емоціями та здатністю справлятися з негативними переживаннями.

Обернений значимий зв'язок між соціальним моніторингом та усвідомленням ($r = -0,676$). Причиною такого зв'язку може бути те, що чутливість до соціального контексту та вміння адаптуватися до нього пов'язані з складнощами з розпізнаванням і розумінням власних емоційних станів, а також з усвідомленням їх причин.

Обернений значимий зв'язок між здатністю до соціальної мобілізації та усвідомленням ($r = -0,676$). Причиною для такого зв'язку може бути те, що готовність до групової взаємодії та підтримки пов'язана з складнощами з розпізнаванням і розумінням власних емоційних станів, а також з усвідомленням їх причин.

Прямий високозначимий зв'язок між самоконтролем імпульсивності та цілями ($r = 0,648$). Причиною такого зв'язку може бути те, що регуляція спонтанної, нерефлексивної поведінки пов'язана з складнощами з

підтриманням концентрації та виконанням завдань у стані сильного емоційного збудження, коли почуття заважають раціональній поведінці.

Прямий високозначимий зв'язок між самоконтролем імпульсивності та стратегіями ($r=0,821$). Причиною такого зв'язку може бути те, що регуляція спонтанної, нерефлексивної поведінки пов'язана з доступом людини до ефективних методів управління емоціями та здатністю справлятися з негативними переживаннями.

Прямий високозначимий зв'язок між самоконтролем імпульсивності та неприйняттям ($r=0,813$). Причиною такого зв'язку може бути те, що регуляція спонтанної, нерефлексивної поведінки пов'язана з схильністю до неприйняття власних емоцій, зокрема тенденцією засуджувати себе за негативні почуття або відчувати через них провину, що перешкоджає ефективному саморегулюванню.

Прямий високозначимий зв'язок між самоконтролем імпульсивності та імпульсом ($r=0,830$). Причиною такого зв'язку може бути те, що регуляція спонтанної, нерефлексивної поведінки пов'язана з рівнем контролем над імпульсивними діями під впливом інтенсивних емоцій, що можуть спровокувати небажані або ризиковані вчинки.

Прямий високозначимий зв'язок між самоконтролем імпульсивності та загальним рівнем ($r=0,760$). Причиною такого зв'язку може бути те, що регуляція спонтанної, нерефлексивної поведінки пов'язана зі здатністю людини до соціальної взаємодії, контролю та розпізнаванню емоцій під час комунікації.

Прямий високозначимий зв'язок між емоційним самоконтролем та цілями ($r=0,819$). Причиною такого зв'язку може бути те, що управління емоціями та зниження емоційної реактивності пов'язані з складнощами з підтриманням концентрації та виконанням завдань у стані сильного емоційного збудження, коли почуття заважають раціональній поведінці.

Прямий високозначимий зв'язок між емоційним самоконтролем та чіткістю ($r=0,703$). Причиною такого зв'язку може бути те, що управління

емоціями та зниження емоційної реактивності пов'язані з труднощами з класифікацією, інтерпретацією та розумінням інтенсивності та якості емоцій та впливу на поведінку.

Прямий високозначимий зв'язок між емоційним самоконтролем та стратегіями ($r=0,856$). Причиною такого зв'язку може бути те, що управління емоціями та зниження емоційної реактивності пов'язані з доступом людини до ефективних методів управління емоціями та здатністю справлятися з негативними переживаннями.

Прямий високозначимий зв'язок між емоційним самоконтролем та неприйняттям ($r=0,793$). Причиною такого зв'язку може бути те, що управління емоціями та зниження емоційної реактивності пов'язані з схильністю до неприйняття власних емоцій, зокрема тенденцією засуджувати себе за негативні почуття або відчувати через них провину, що перешкоджає ефективному саморегулюванню.

Прямий високозначимий зв'язок між емоційним самоконтролем та імпульсом ($r=0,859$). Причиною такого зв'язку може бути те, що управління емоціями та зниження емоційної реактивності пов'язані з рівнем контролем над імпульсивними діями під впливом інтенсивних емоцій, що можуть спровокувати небажані або ризиковані вчинки.

Прямий високозначимий зв'язок між емоційним самоконтролем та загальним рівнем ($r=0,833$). Причиною такого зв'язку може бути те, що управління емоціями та зниження емоційної реактивності пов'язані зі здатністю людини до соціальної взаємодії, контролю та розпізнаванню емоцій під час комунікації.

Прямий високозначимий зв'язок між самоконтролем іраціональності та цілями ($r=0,813$). Причиною такого зв'язку може бути те, що наявність некритичних іраціональних установок, підвищену тривожність, тенденцію до перебільшення загроз і негативних сценаріїв пов'язані з складнощами з

підтриманням концентрації та виконанням завдань у стані сильного емоційного збудження, коли почуття заважають раціональній поведінці.

Прямий високозначимий зв'язок між самоконтролем іраціональності та чіткістю ($r=0,655$). Причиною такого зв'язку може бути те, що наявність некритичних ірраціональних установок, підвищену тривожність, тенденцію до перебільшення загроз і негативних сценаріїв пов'язані з труднощами з класифікацією, інтерпретацією та розумінням інтенсивності та якості емоцій та впливу на поведінку.

Прямий високозначимий зв'язок між самоконтролем іраціональності та стратегіями ($r=0,902$). Причиною такого зв'язку може бути те, що наявність некритичних ірраціональних установок, підвищену тривожність, тенденцію до перебільшення загроз і негативних сценаріїв пов'язані з доступом людини до ефективних методів управління емоціями та здатністю справлятися з негативними переживаннями.

Прямий високозначимий зв'язок між самоконтролем іраціональності та неприйняттям ($r=0,863$). Причиною такого зв'язку може бути те, що наявність некритичних ірраціональних установок, підвищену тривожність, тенденцію до перебільшення загроз і негативних сценаріїв пов'язані з схильністю до неприйняття власних емоцій, зокрема тенденцією засуджувати себе за негативні почуття або відчувати через них провину, що перешкоджає ефективному саморегулюванню.

Прямий високозначимий зв'язок між самоконтролем іраціональності та імпульсом ($r=0,890$). Причиною такого зв'язку може бути те, що наявність некритичних ірраціональних установок, підвищену тривожність, тенденцію до перебільшення загроз і негативних сценаріїв пов'язані з рівнем контролем над імпульсивними діями під впливом інтенсивних емоцій, що можуть спровокувати небажані або ризиковані вчинки.

Прямий високозначимий зв'язок між самоконтролем іраціональності та загальним рівнем ($r=0,859$). Причиною такого зв'язку може бути те, що

наявність некритичних ірраціональних установок, підвищену тривожність, тенденцію до перебільшення загроз і негативних сценаріїв пов'язані зі здатністю людини до соціальної взаємодії, контролю та розпізнаванню емоцій під час комунікації.

У таблиці 2.6 наведено результати кореляційного аналізу між показниками методики «Опитувальник психологічного імунітету» (А. Oláh, 1996; адаптація Т. Хомуленко та ін., 2022) та методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я PMH-scale» (Positive Mental Health Scale: J. Lukat et al., 2016; адаптація Л. Карамушка, К. Терещенко і О. Креденцер).

Прямий високозначимий зв'язок між позитивним мисленням та позитивним ментальним здоров'ям ($r=0,660$). Причиною такого зв'язку може бути те, що здатність сприймати події з оптимізмом і бачити можливості навіть у складних ситуаціях пов'язана зі здатністю підтримувати емоційний баланс, переживати внутрішню гармонію, життєву насолоду та психологічну стійкість у повсякденному житті.

Прямий високозначимий зв'язок між почуттям когерентності та позитивним ментальним здоров'ям ($r=0,713$). Причиною такого зв'язку може бути те, що інтегроване відчуття смислу, передбачуваності й керованості світу пов'язане зі здатністю підтримувати емоційний баланс, переживати внутрішню гармонію, життєву насолоду та психологічну стійкість у повсякденному житті.

Таблиця 2.7

Результати кореляційного аналізу між показниками методики «Опитувальник психологічного імунітету» (А. Oláh, 1996; адаптація Т. Хомуленко та ін., 2022) та методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я PMH-scale» (Positive Mental Health Scale: J. Lukat et al., 2016; адаптація Л. Карамушка, К. Терещенко і О. Креденцер)

	Позитивне мислення	Почуття когерентності	Почуття саморозвитку	Орієнтація на виклики та зміни	Здатність до розв'язання проблем	Самоефективність	Здатність до соціальної мобілізації
Позитивне ментальне здоров'я	0,660	0,713	0,773	0,754	0,611	0,914	0,692

Прямий високозначимий зв'язок між почуттям саморозвитку та позитивним ментальним здоров'ям ($r=0,773$). Причиною такого зв'язку може бути те, що внутрішня потреба в особистісному зростанні та оновленні пов'язані зі здатністю підтримувати емоційний баланс, переживати внутрішню гармонію, життєву насолоду та психологічну стійкість у повсякденному житті.

Прямий високозначимий зв'язок між орієнтацією на виклики та зміни і позитивним ментальним здоров'ям ($r=0,754$). Причиною такого зв'язку може бути те, що готовність до змін, відкритість до нового досвіду пов'язані зі здатністю підтримувати емоційний баланс, переживати внутрішню гармонію, життєву насолоду та психологічну стійкість у повсякденному житті.

Прямий високозначимий зв'язок між здатністю до розв'язання проблем та позитивним ментальним здоров'ям ($r=0,611$). Причиною такого зв'язку може бути те, що навички конструктивного виходу зі складних ситуацій пов'язані зі здатністю підтримувати емоційний баланс, переживати внутрішню гармонію, життєву насолоду та психологічну стійкість у повсякденному житті.

Прямий високозначимий зв'язок між самоефективністю та позитивним ментальним здоров'ям ($r=0,914$). Причиною такого зв'язку може бути те, що віра у власну здатність долати труднощі пов'язана зі здатністю підтримувати емоційний баланс, переживати внутрішню гармонію, життєву насолоду та психологічну стійкість у повсякденному житті.

Прямий високозначимий зв'язок між здатністю до соціальної мобілізації та позитивним ментальним здоров'ям ($r=0,692$). Причиною такого зв'язку може бути те, що готовність до групової взаємодії та підтримки пов'язана зі здатністю

підтримувати емоційний баланс, переживати внутрішню гармонію, життєву насолоду та психологічну стійкість у повсякденному житті.

Результати кореляційного аналізу демонструють стійкі зв'язки між показниками психологічного імунітету та важливими складовими емоційної сфери студентів. Зокрема, встановлено, що такі характеристики, як самоефективність, почуття контролю, саморозвитку та орієнтації на виклики, мають позитивні кореляції з різними компонентами соціо-емоційної компетентності – самокеруванням, соціальною обізнаністю, самосвідомістю та соціальним керуванням.

Це свідчить про те, що психологічний імунітет тісно пов'язаний із здатністю студентів ефективно управляти емоціями та взаємодіяти у соціальному середовищі.

Виявлено зворотні значущі зв'язки між елементами психологічного імунітету та труднощами емоційної регуляції. Наприклад, позитивне мислення та почуття контролю обернено корелюють із такими аспектами емоційної дисфункції, як імпульсивність, неприйняття та обмеженість стратегій.

Це підтверджує, що високий рівень психологічного імунітету знижує ризики емоційної нестабільності й сприяє ефективнішому подоланню стресових ситуацій.

Також, кореляційний аналіз свідчить про сильний позитивний зв'язок між психологічним імунітетом і позитивним ментальним здоров'ям. Найвищі коефіцієнти кореляції виявлено між саме ефективністю, почуттям саморозвитку, когерентністю та здатністю до соціальної мобілізації.

Це дозволяє стверджувати, що сформований психологічний імунітет є одним із ключових факторів збереження психологічного благополуччя в молодіжному середовищі.

2.3. Надання практичних рекомендацій

На основі результатів емпіричного дослідження, викладених у розділі 2.2 та аналізу наукової літератури в першому розділі, нами було сформульовано низку практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційної регуляції та психологічного імунітету у студентської молоді.

Враховуючи, що саме ці психологічні ресурси є ключовими чинниками адаптації до навчального стресу, міжособистісних конфліктів та викликів сучасного інформаційного середовища, їх розвиток є актуальним завданням як для студентів, так і для фахівців у сфері освіти й психології.

1. Психопросвітницька робота зі студентами. Одним із важливих напрямів є впровадження систематичної просвітницької діяльності щодо природи емоцій, стратегій їх регуляції та значення психологічного імунітету. Рекомендації:

- Проведення регулярних тренінгів і лекцій про основи емоційної саморегуляції, техніки контролю емоцій, особливості негативних емоцій (гнів, страх, тривога) та методи їх трансформації.
- Ознайомлення студентів із концепцією психологічного імунітету як внутрішнього ресурсу стійкості та самозахисту у стресових ситуаціях.
- Включення в освітній процес курсів або факультативів з емоційного інтелекту, рефлексії та адаптивного мислення.

2. Тренінги з розвитку навичок емоційної регуляції. На основі виявлених труднощів у саморегуляції, зокрема імпульсивності та труднощів із цілеспрямованою поведінкою, доцільним є впровадження тренінгових програм розвитку емоційної стійкості. Рекомендації:

- Використання технік когнітивної переоцінки (рефреймінгу), що дозволяють переосмислити стресові ситуації та зменшити інтенсивність емоційної реакції.
- Формування навичок усвідомлення емоцій: щоденні практики емоційного щоденника, тілесного сканування, рефлексії.

- Моделювання ситуацій вибору поведінки у стресі з подальшим аналізом та обговоренням оптимальних рішень.

3. Підтримка розвитку психологічного імунітету. Зважаючи на виявлену залежність між психологічним імунітетом та соціо-емоційною компетентністю, доцільно розвивати ті його компоненти, які мають захисний вплив на психіку студентів. Рекомендації:

- Робота з формуванням почуття контролю над життєвими подіями: розвиток відповідальності, самоусвідомлення, автономності у прийнятті рішень.
- Підтримка позитивного мислення через вправи на подяку, ведення щоденника досягнень, використання афірмацій.
- Формування навичок соціальної мобілізації: участь у групових ініціативах, волонтерських проєктах, командній роботі.

4. Організація психологічної підтримки в освітньому середовищі. Студенти, що мають підвищений рівень емоційної нестабільності або знижене психологічне благополуччя, потребують доступу до психологічної допомоги. Рекомендації:

- Розширення можливостей звернення до психологів ЗВО: конфіденційні консультації, кризове консультування, профілактичні інтервенції.
- Впровадження менторських програм між студентами-старшокурсниками та першокурсниками з метою емоційної підтримки й адаптації до нового середовища.
- Забезпечення інклюзивного освітнього простору, де кожен студент відчуває емоційну безпеку й прийняття.

5. Впровадження цифрових ресурсів і мобільних застосунків. Зважаючи на високий рівень цифрової активності студентів, варто інтегрувати сучасні технології у програми підтримки емоційного здоров'я. Рекомендації:

- Розробка або популяризація застосунків для розвитку навичок саморегуляції (наприклад, додатки для медитації, ведення емоційного щоденника, тайм-менеджменту).

- Створення онлайн-платформ з психологічними порадами, тестуваннями, відео-лекціями та можливістю звернення до консультанта.
- Формування онлайн-спільнот підтримки, тематичних груп з обміну досвідом подолання стресу.

Отже, комплексне впровадження зазначених рекомендацій сприятиме підвищенню рівня емоційної компетентності студентів, зменшенню проявів емоційної дезадаптації та зміцненню психологічного імунітету. Таким чином, молодь зможе краще адаптуватися до динамічних змін соціального середовища, ефективно долати труднощі та підтримувати психоемоційне благополуччя в умовах сучасного освітнього простору.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити ключові характеристики емоційної регуляції та психологічного імунітету студентів, а також взаємозв'язки між цими конструктами. Отримані результати підтвердили, що більшість студентів мають достатній рівень емоційної регуляції, однак у певної частини вибірки виявлені труднощі, пов'язані з імпульсивністю, неприйняттям емоцій та нестачею стратегій регулювання. Психологічний імунітет у більшості учасників дослідження розвинений на середньому або високому рівні, що свідчить про наявність у них адаптивного потенціалу. Водночас, виявлені індивідуальні коливання у таких компонентах, як самоефективність, позитивне мислення та почуття контролю, свідчать про необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки.

Значущі кореляційні зв'язки, встановлені між показниками психологічного імунітету та емоційної регуляції, підтверджують гіпотезу про взаємозалежність цих психологічних ресурсів. Студенти з вищими показниками психологічного імунітету, зокрема за шкалами почуття контролю, саморозвитку та орієнтації на виклики, демонструють кращі результати в регуляції емоцій, що дозволяє

розглядати імунітет як буферну систему у стресових ситуаціях. Водночас слабо розвинена емоційна саморегуляція пов'язується з більш високим рівнем емоційної вразливості, зниженим позитивним ментальним здоров'ям і загальною незадоволеністю життям.

На основі одержаних даних у підрозділі 2.3 було сформульовано комплекс практичних рекомендацій. Вони охоплюють як індивідуальний, так і груповий рівень психокорекційної та просвітницької роботи, а також інституційні зміни в освітньому середовищі. Рекомендації включають просвітницькі заходи з емоційної компетентності, впровадження тренінгів з розвитку саморегуляції, підтримку позитивного мислення, зміцнення самооблізаційних здібностей та розвиток цифрових інструментів самодопомоги. Особливої уваги заслуговують ініціативи зі створення безпечного психологічного середовища, інклюзивного підходу до студентів із підвищеним ризиком емоційного виснаження та кризових станів.

Таким чином, результати дослідження не лише підтверджують теоретичні положення про взаємозв'язок психологічного імунітету та емоційної регуляції, а й відкривають перспективи практичного застосування отриманих знань у сфері вищої освіти. Застосування сформульованих рекомендацій дозволить підвищити адаптаційний потенціал студентської молоді, зменшити ризик емоційного вигорання, депресивних станів і забезпечити цілісну підтримку психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

У межах магістерського дослідження було реалізовано мету – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок між психологічним імунітетом та емоційною регуляцією студентської молоді. На основі сформульованих завдань отримано наступні результати:

1. Згідно з першим завданням – здійснити теоретичний аналіз сутності та особливостей психологічного імунітету та емоційної регуляції студентів – було:

Проведено ґрунтовний огляд наукових підходів до феномену психологічного імунітету, зокрема моделей, які розглядають його як інтегративну систему когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових ресурсів. Виділено структуру психологічного імунітету, яка охоплює такі компоненти, як самоефективність, почуття контролю, цілеспрямованість, позитивне мислення, соціальна мобілізація та когерентність.

Здійснено аналіз концепцій емоційної регуляції, серед яких найбільш розповсюдженими є модель етапів саморегуляції (Дж. Гроса) та когнітивно-поведінковий підхід. Показано, що емоційна регуляція відіграє ключову роль у психічній адаптації, міжособистісній взаємодії та загальному благополуччі особистості.

Визначено, що обидва феномени – психологічний імунітет і емоційна регуляція – тісно пов'язані з резилієнтністю, самоконтролем, адаптаційною поведінкою та успішністю в умовах стресу.

2. Згідно з другим завданням – обґрунтувати вибір діагностичних методик для дослідження рівня психологічного імунітету та особливостей емоційної регуляції студентів – було:

Відібрано валідні й надійні психодіагностичні інструменти: опитувальник психологічного імунітету (A. Oláh), шкала труднощів емоційної регуляції (DERS), шкала позитивного ментального здоров'я (PMH-scale) та опитувальник соціо-емоційної компетентності.

Аргументовано доцільність застосування цих методик саме в контексті дослідження студентської молоді, враховуючи їхній науковий апарат, культурну адаптацію, відповідність меті дослідження та можливість кількісного виміру окремих психологічних характеристик.

3. Згідно з третім завданням – емпірично визначити рівень психологічного імунітету та особливості емоційної регуляції студентів – було:

Проведено дослідження серед студентів вищого навчального закладу, що дозволило оцінити рівні розвитку ключових компонентів психологічного імунітету та емоційної регуляції. Встановлено, що у більшості студентів зафіксовано середній і високий рівень психологічного імунітету, зокрема таких його компонентів, як позитивне мислення, самоефективність та почуття контролю.

Водночас дослідження показало, що певна частина студентів має труднощі з емоційною регуляцією, зокрема проявляє високий рівень імпульсивності, неприйняття власних емоцій та обмежений доступ до ефективних стратегій саморегуляції.

Виявлено, що загальна соціо-емоційна компетентність у вибірці перебуває на високому рівні, що вказує на наявність потенціалу для формування стабільної психоемоційної сфери.

4. Згідно з четвертим завданням – дослідити наявність зв'язку психологічного імунітету та особливостей емоційної регуляції студентів – було:

За допомогою кореляційного аналізу встановлено статистично значущі зв'язки між компонентами психологічного імунітету та показниками емоційної регуляції. Зокрема, позитивне мислення, самеусвідомлення, самоефективність та почуття контролю мали зворотні кореляції з імпульсивністю, неприйняттям емоцій та іншими труднощами саморегуляції.

Виявлено, що високий рівень психологічного імунітету позитивно корелює з високими показниками позитивного ментального здоров'я, що дозволяє розглядати його як захисний механізм у стресових і критичних ситуаціях.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок і взаємовплив психологічного імунітету та емоційної регуляції, що має важливе значення як у контексті розвитку особистості, так і в освітньому середовищі.

5. Згідно з п'ятим завданням – надати практичні рекомендації студентам на основі теоретичних та емпіричних результатів – було:

Розроблено комплекс рекомендацій, які охоплюють такі напрями: психопросвітництво, тренінги з емоційної регуляції, підтримку розвитку психологічного імунітету, організацію психологічної допомоги в освітньому середовищі, а також використання цифрових інструментів.

Запропоновані стратегії включають впровадження щоденників емоцій, вправ на рефлексію, групову підтримку, розвиток позитивного мислення, а також створення цифрових сервісів для самодопомоги.

Особливу увагу приділено профілактиці емоційного вигорання та депресивних проявів, формуванню адаптивних копінг-стратегій, підвищенню рівня самосвідомості та внутрішньої мотивації.

Отримані результати підтверджують актуальність дослідження психологічного імунітету та емоційної регуляції у студентському середовищі. Встановлено, що ці два ресурси не лише тісно пов'язані між собою, але й слугують потужною основою для подолання труднощів, збереження психічного благополуччя та досягнення особистісного розвитку. Реалізація запропонованих рекомендацій здатна істотно покращити якість психологічного супроводу студентів у закладах вищої освіти та сприяти формуванню стійкої, адаптивної й саморегульованої особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Безлюдний О. Роль сім'ї в особистісному розвитку дитини URL: http://library.udpu.org.ua/library_files/poriv_ped_stydii/2011/2011_1_6.pdf
- 2) Біленко В. О. Зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами студентів в період пандемії. Київ, 2021.
- 3) Бондарчук О.Й. Психологія сім'ї. Харків: НУА, 2018. 364 с.
- 4) Васьківська С. Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія : зб. наукових праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Переяслав-Хмельн. держ. пед. унт ім. Г. Сковороди. Переяслав Хмельницький. 2012. Вип. 25. С. 241–246.
- 5) Гандзілевська Г. Життєві сценарії українських емігрантів (психолого-акмеологічний дискурс): монографія. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2018. 458 с.
- 6) Гандзілевська, Галина and Ратінська, Олена and Škorvagová, Eva (2025) Українські народні казки як засіб розвитку метакогнітивних ресурсів психологічного імунітету молодших школярів (Ukrainian Folk Tales as a Means of Developing Metacognitive Resources of Psychological Immunity of Junior Schoolchildren). Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки (Вип.23). pp. 23-37
- 7) Гринців М.В. Роль емоцій в розвитку здатності до саморегуляції. Збірник наукових праць «Психологічні науки». Київ. 2014. Том 2. Випуск 10 (91). С. 84-88
- 8) Доукіна М.О. Феномен терпимості: характеристика, сутність, структура. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/8123/1/Dokukina.pdf>
- 9) Заїка В.М. Вплив дисгармонійних дитячо-батьківських стосунків на виникнення адиктивних схильностей в підлітковому віці як соціальна проблема.

Ужгород: Говерла, 2023. С. 50–54.

10) Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія, 3–4(27), 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

11) Кіпоть Л. та Дрожик Л. Емоційна регуляція навчально-пізнавальної діяльності молодших школярів. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ba71f634-2558-484a-8bfa-f9d396be8663/content> С. 129

12) Л.В. Сак, З.В. Федотова КРОС-культурна адаптація та валідація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів // Психіатрія, неврологія та медична психологія. – 2023. – №21. – С. 38–45. DOI: 10.26565/2312-5675-2023-21-05

13) Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

14) Приходько І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності : монографія. Х. : Акад. ВВ МВС України, 2013. 745с

15) Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. Київ, 2022. Т. 33(72). №2. С. 73–78

16) Самелюк А.А., Шашко О.В. Емоційна регуляція діяльності людини URL:<https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/8c4afa1d-dfd4-4bf9-a84c-250f37a2f7cf/content>

17) Трофаїла Н. Д. Дитячо-батьківські відносини в молодшому шкільному віці. URL: <http://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/13906>

- 18) Хомич Г. О. Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. Вісник Національного університету оборони України. 2022. Вип. 3(67). С. 126–135. DOI : 10.33099/2617-6858-22-67-3-126-135.
- 19) Хомуленко Т. Б., Кислова І. С., Бубир І. С. (2022). Адаптація методики «Психологічний імунітет». Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія, 66, 353–366. <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.24>
- 20) Чаплак, Я.В., Чуйко, Г.В. Рефлексія як етакогнітивний феномен психології. Психологічний часопис. 2021. 7 (10), 35–47. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.10.4>
- 21) Шашенкова, А. (2023). Соціо-емоційна компетентність як показник соціалізації особистості: теоретичний аналіз та емпіричне дослідження. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія, 68, 274–287. <https://doi.org/10.34142/2312-9387.2023.68.25>
- 22) Яцина О. В. Емоційна саморегуляція: огляд проблеми в досвіді переживання пандемії COVID-19. Професійні компетентності фахівців фізичної терапії та ерготерапії: інноваційні підходи: матеріали II науково-практична конференція з міжнародною участю (м. Ужгород 21-22 жовтня 2021 р.). Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2021. С.105–107
- 23) Beaumont E., Irons C. The Compassionate Mind Workbook: A step-bystep guide to developing your compassionate self. - 2018.-400 p.
- 24) Bluhm A. Regulacja emocji. URL: <https://mindshiftstudio.pl/regulacjaemocji/>
- 25) Burger Y., Ijntema R., Schaufeli W. Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. Current Psychology. 2021. P. 628–642.
- 26) Chen, R. (2008). “Financial Aid and Student Dropout in Higher Education: a Heterogeneous Research Approach,” in Higher Education, ed. J. C. Smart (Dordrecht: Springer), 209–239. doi: 10.1007/978-1-4020-6959-8_7
- 27) Dubey, A., & Shahi, D. Psychological immunity and coping strategies: A

study on medical professionals. *Indian Journal of Social Science Researches*, 2011. 8 (1–2), 36–47

28) Eisenberg N., Spinrad T. Emotion-related regulation : Sharpening the definition. *Child Development*. 2004, 75: P.334-339

29) Freire, C., Ferradás, M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., and Núñez, J. C. (2020). Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: a Person-Centered Approach. *Front. Psychol.* 11:841. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00841

30) Gross J.J., Thompson R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations // Gross J.J. (ed.). *Handbook of emotion regulation*. N.Y.: Guilford Press, 2007. P. 3-24.

31) Kocherhina I. Types of emotional self-regulation of women who have suffered from psychological abuse in a family. *Journal of Education, Culture and Society*. 2018. Vol. 9. № 2. P. 81–92.

32) Li, D. P., Xu, L., Bao, Z. Z., Chen, W., Su, S. H., and Zhang, W. (2015). Family economic stress and adolescent depression: the role of discrimination perception and parent-child attachment. *Psychol. Dev. Educ.* 31, 342–349. doi: 10.16187/j.cnki.issn10014918.2015.03.12

33) Liu, Y. A., Zhang, N. A., Bao, G. A., Huang, Y. B., Ji, B. A., Wu, Y. A., et al. (2019). Predictors of depressive symptoms in college students: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *J. Affect. Disord.* 244, 196–208. doi: 10.1016/j.jad.2018.10.084

34) Regulacja emocji – na czym polega, co nam służy, co nam szkodzi?. URL: <https://www.wrelacji.pl/psychoterapia-strefa-wiedzy/regulacja-em>

35) Riemann, D., Krone, L. B., Wulff, K., and Nissen, C. (2020). Sleep, insomnia, and depression. *Neuropsychopharmacology* 45, 74–89. doi: 10.1038/s41386-019-0411-y

36) Rock, P. L., Roiser, J. P., Riedel, W. J., and Blackwell, A. (2014). Cognitive impairment in depression: a systematic review and meta-analysis. *Psychol. Med.* 44, 2029–2040. doi: 10.1017/S0033291713002535

37) Pasichnyk I. D., Handzilevska H. B., Nikitchuk U. I. Psychological

immunity of Ukrainian migrants depending on childhood scenario sets. *Psychological Prospects*. 2017. 30. P. 145–156.

38) Pavlyk, N. (2022). СТРУКТУРА Й КРИТЕРІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ. *Психологія і особистість*, (1), 34–59. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252051>

39) Sackett, P. R., Kuncel, N. R., Arneson, J. J., Cooper, S. R., and Waters, S. D. (2009). Does socioeconomic status explain the relationship between admissions tests and post-secondary academic performance? *Psychol. Bull.* 135, 1–22. doi: 10.1037/a0013978

40) Schneider, M., and Preckel, F. (2017). Variables associated with achievement in higher education: a systematic review of meta-analyses. *Psychol. Bull.* 143, 565–600. doi: 10.1037/bul0000098

41) Smith, K., and De Torres, I. B. C. (2014). A world of depression. *Nature* 515, 180–181. doi: 10.1038/515180a

42) Wang, M. Y., Liu, J., Wu, X., Li, L., Hao, X. D., Shen, Q., et al. (2020). Meta-analysis of the prevalence of depression among Chinese college students in the last decade. *J. Hainan Med. Coll.* 26, 686–693+699. doi: 10.13210/j.cnki.jhmu.20200218.001

43) Yang, X., and Chen, Y. C. (2015). An analysis of the influencing factors and preventive measures of depression psychology among college students. *J. South China Univ. Technol.* 17, 114–119. doi: 10.19366/j.cnki.1009055x.2015.05.019

44) Zajac, L., Parker, H. A., & Hall, J. (2016). Volitional resilience training: A conceptual framework and practical application. *Journal of Positive Psychology*, 11(3), 280- 291

45) Zhang, R., Yang, C. Y., and Zhang, Y. D. (2020). Meta-analysis of factors influencing depression among Chinese college students. *Chin. Family Med.* 23, 4497–4502.

Додаток А

	Значення	,579	,023	,367	,165	,748		,090	,000	,588	,233	,000	,003	,002	,121	,029
Орієнтація на досягнення цілей	Корреляція	,302	,760*	,406*	,617*	-,033	,300	1	,324	,714*	,623*	,291	-,068	,013	-,206	-,116
	Пірсона		*		*					*	*					
	Значення	,088	,000	,019	,000	,855	,090		,066	,000	,000	,100	,709	,943	,249	,520
Соціальна креативність	Корреляція	,311	,196	,232	,327	,130	,871*	,324	1	,091	,349*	,721*	,256	,423*	,276	,360*
	Пірсона						*					*				
	Значення	,078	,276	,194	,063	,472	,000	,066		,614	,047	,000	,151	,014	,120	,040
Здатність до розв'язання проблем	Корреляція	,652*	,510*	,505*	,613*	,419*	-,098	,714*	,091	1	,757*	,126	-	-	-	-
	Пірсона	*	*	*	*	*		*			*		,553*	,607*	,636*	,629*
	Значення	,000	,002	,003	,000	,015	,588	,000	,614		,000	,486	,001	,000	,000	,000
Самоефективність	Корреляція	,642*	,461*	,738*	,768*	,692*	,214	,623*	,349*	,757*	1	,478*	-,174	-,307	-	-
	Пірсона	*	*	*	*	*		*		*	*	*			,649*	,537*
	Значення	,000	,007	,000	,000	,000	,233	,000	,047	,000		,005	,334	,082	,000	,001
Здатність до соціальної мобілізації (роботи у групі)	Корреляція	,121	,429*	,345*	,527*	,192	,750*	,291	,721*	,126	,478*	1	,377*	,265	-,026	,124
	Пірсона				*		*		*		*					
	Значення	,502	,013	,049	,002	,285	,000	,100	,000	,486	,005		,030	,136	,888	,490
Синхроністичність	Корреляція	-	,021	,180	,235	-,139	,503*	-,068	,256	-	-,174	,377*	1	,704*	,419*	,590*
	Пірсона	,377*					*			,553*	*			*		*
	Значення	,031	,907	,317	,189	,441	,003	,709	,151	,001	,334	,030		,000	,015	,000
Самоконтроль імпульсивності	Корреляція	-	-,169	-,283	-,156	-	,526*	,013	,423*	-	-,307	,265	,704*	1	,815*	,907*
	Пірсона	,425*				,475*	*			,607*	*		*		*	*
	Значення	,014	,348	,111	,386	,005	,002	,943	,014	,000	,082	,136	,000		,000	,000
Емоційний самоконтроль	Корреляція	-	-	-	-	-	,275	-,206	,276	-	-	-,026	,419*	,815*	1	,968*
	Пірсона	,568*	,408*	,487*	,402*	,626*	*			,636*	,649*	*	*	*		*
	Значення	,001	,018	,004	,020	,000	,121	,249	,120	,000	,000	,888	,015	,000		,000
Самоконтроль ірраціональності	Корреляція	-	-,316	-	-,244	-	,380*	-,116	,360*	-	-	,124	,590*	,907*	,968*	1
	Пірсона	,550*	*	,370*		,584*	*			,629*	,537*	*	*	*	*	
	Значення	,001	,073	,034	,171	,000	,029	,520	,040	,000	,001	,490	,000	,000	,000	
загальний рівень соціо-	Корреляція	,321	,606*	,465*	,374*	,342	,556*	,281	,523*	,265	,493*	,532*	-,021	-,249	-	-
	Пірсона		*	*			*		*	*	*	*			,439*	,380*

емоційної компетентності	Значення	,068	,000	,006	,032	,051	,001	,113	,002	,136	,004	,001	,907	,163	,011	,029
Соціо-емоційна обізнаність	Корреляція	-,169	,288	-,052	-,160	-,220	,550*	,108	,530*	-,180	-,075	,237	-,021	,205	,263	,213
	Пірсона						*		*							
	Значення	,346	,104	,774	,375	,219	,001	,550	,002	,317	,678	,185	,907	,252	,139	,235
Самоусвідомлення	Корреляція	-,090	,465*	-,128	,072	-,332	,801*	,201	,708*	-,110	,026	,780*	,296	,373*	,251	,336
	Пірсона		*				*		*			*				
	Значення	,619	,006	,479	,690	,059	,000	,263	,000	,542	,888	,000	,094	,032	,159	,056
Самокерування	Корреляція	,508*	,481*	,761*	,696*	,732*	,314	,229	,299	,464*	,740*	,573*	,049	-	-	-
	Пірсона	*	*	*	*	*				*	*	*		,459*	,738*	,624*
	Значення	,003	,005	,000	,000	,000	,075	,199	,091	,007	,000	,000	,786	,007	,000	,000
Соціо-емоційне усвідомлення	Корреляція	-,245	,191	-,250	-,337	-,256	,516*	-,285	,364*	-	-,287	,326	,196	,193	,164	,162
	Пірсона						*			,493*						
	Значення	,170	,287	,160	,055	,151	,002	,109	,037	,004	,105	,064	,274	,281	,361	,367
Соціальне керування	Корреляція	,512*	,023	,528*	,307	,647*	-,218	,261	-,012	,444*	,573*	-,250	-	-	-	-
	Пірсона	*		*		*				*	*		,380*	,390*	,497*	,519*
	Значення	,002	,898	,002	,082	,000	,223	,142	,948	,010	,000	,161	,029	,025	,003	,002
Самоефективність	Корреляція	,574*	,672*	,721*	,658*	,560*	,123	,522*	,126	,741*	,737*	,227	-,242	-	-	-
	Пірсона	*	*	*	*	*		*		*	*			,652*	,823*	,764*
	Значення	,000	,000	,000	,000	,001	,496	,002	,484	,000	,000	,203	,174	,000	,000	,000
Неприйняття емоційних реакцій	Корреляція	-	-,272	-,290	-,089	-	,120	,029	,067	-	-	-,043	,626*	,813*	,793*	,863*
	Пірсона	,452*				,539*				,458*	,453*		*	*	*	*
	Значення	,008	,125	,102	,624	,001	,504	,871	,713	,007	,008	,810	,000	,000	,000	,000
Труднощі із цілеспрямованою поведінкою	Корреляція	-	-	-,219	-,096	-	-,089	-,086	-,027	-	-	-,136	,394*	,648*	,819*	,813*
	Пірсона	,564*	,446*			,419*				,406*	,468*			*	*	*
	Значення	,001	,009	,220	,593	,015	,624	,635	,879	,019	,006	,450	,023	,000	,000	,000
Труднощі з контролею імпульсів	Корреляція	-	-,209	-,322	-,151	-	,163	,142	,126	-	-	-,101	,494*	,830*	,859*	,890*
	Пірсона	,490*	*			,623*	*			,403*	,440*		*	*	*	*
	Значення	,004	,243	,068	,401	,000	,365	,429	,485	,020	,010	,577	,004	,000	,000	,000
Відсутність емоційності	Корреляція	,319	-,285	,215	-,022	,452*	-	-,131	-	,190	,190	-	-	-	-	-
	Пірсона					*	,676*		,538*			,667*	,357*	,484*	,518*	,545*
							*		*			*	*	*	*	*

го	Значення	,071	,108	,230	,905	,008	,000	,468	,001	,291	,291	,000	,042	,004	,002	,001
усвідомл ення																
Обмежений доступ до стратегій	Корреля ія	- ,527*	-,163	-,326	-,104	- ,632*	,172	,129	,169	- ,417*	- ,444*	,031	,506*	,821*	,856*	,902*
регулюванн я емоцій	Пцрсона	*				*							*	*	*	*
	Значення	,002	,364	,064	,566	,000	,338	,473	,347	,016	,010	,862	,003	,000	,000	,000
Відсутність емоційної чіткості	Корреля ія	-,176	- ,609*	- ,427*	-,272	- ,353*	-,215	-,173	-,074	-,276	- ,511*	-,329	,154	,466*	,703*	,655*
	Пцрсона		*								*			*	*	*
	Значення	,329	,000	,013	,125	,044	,229	,336	,681	,119	,002	,062	,393	,006	,000	,000
загальний бал	Корреля ія	- ,472*	- ,357*	-,315	-,144	- ,537*	,000	,026	,022	- ,417*	- ,476*	-,166	,468*	,760*	,833*	,859*
	Пцрсона	*				*					*		*	*	*	*
	Значення	,006	,042	,074	,424	,001	,999	,887	,902	,016	,005	,355	,006	,000	,000	,000
поз мент здоровя	Корреля ія	,660*	,334	,713*	,773*	,754*	,376*	,436*	,542*	,611*	,914*	,692*	-,032	-,215	-	-
	Пцрсона	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*			,522*	,400*
	Значення	,000	,058	,000	,000	,000	,031	,011	,001	,000	,000	,000	,861	,230	,002	,021