

УДК 159.923.2:316.62-057.875

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1639-1650](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1639-1650)

Пальок Іванна Володимирівна студентка 4-го курсу за спеціальністю 053 «Психологія», освітньої програми «Клінічна психологія», Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, тел.: (098) 888-73-16, <https://orcid.org/0009-0005-2974-7583>

Шашенкова Аліна Олегівна Ph.D. із психології, старший викладач кафедри наук про здоров'я, Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, тел.: (068) 080-34-13, <https://orcid.org/0000-0002-8622-6582>

ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ У СТУДЕНТІВ-ВПО

Анотація. У статті розглядається вплив вимушеного переселення внаслідок війни на психологічний стан студентської молоді. У фокусі дослідження – два ключові чинники психічного здоров'я особистості: особистісна тривожність та емоційна саморегуляція. Змістом дослідження стало емпіричне вивчення особливостей цих показників у вибірці українських студентів, які мають досвід вимушеного переміщення внаслідок повномасштабного вторгнення 2022 року.

У дослідженні взяли участь сорок вісім студентів-ВПО, для їх комплексної діагностики застосовано такі надійні й валідні методики: шкала тривожності Спілбергера Ч. в адаптації Ханіна Ю. (STAI), шкала сприйнятого стресу Коена Ш. в адаптації Тавровецької Н. (PSS-10), шкала труднощів емоційної регуляції Гратца К. та Ремера Л. в адаптації Сак Л. та Федотової З (DERS).

Результати підтвердили істинність двох дослідницьких гіпотез, а саме: студенти з числа внутрішньо переміщених осіб мають виражену особистісну тривожність, переживають стрес та мають труднощі з емоційною саморегуляцією (56% респондентів мали високий рівень особистісної тривожності, 81% – середній рівень стресу, 75% – високі труднощі в сфері емоційної регуляції); розвинена емоційна саморегуляція є чинником фасилітації особистісної тривожності (кореляційний аналіз виявив тісні зв'язки між тривожністю і регуляцією емоцій).

На основі проведеного дослідження емоційну саморегуляцію визначено як чинник позитивного впливу на тривожність. Виходячи із даних кореляційного аналізу, найбільшу увагу слід приділити роботі з прийняття емоцій, досягнення цілей, чіткості емоцій та стратегіями регуляції серед студентів з

числа внутрішньо переміщених осіб. Отримані дані можуть бути основою для створення корекційно-розвивальних програм підтримки студентів-ВПО.

Ключові слова. Студенти, внутрішньо переміщені особи, особистісна тривожність, емоційна саморегуляція, стрес.

Palok Ivanna Volodymyrivna 4th-year student, specialty 053 "Psychology" the educational program "Clinical Psychology" The state institution of higher education "Uzhhorod National University" Uzhhorod, tel.: (098) 888-73-16, <https://orcid.org/0009-0005-2974-7583>

Shashenkova Alina Olehivna Ph.D. in psychology, senior lecturer The state institution of higher education "Uzhhorod National University" Uzhhorod, tel.: (068) 080-34-13, <https://orcid.org/0000-0002-8622-6582>

PERSONALITY ANXIETY AND EMOTIONAL SELF-REGULATION IN IDP STUDENTS

Abstract. The article examines the impact of forced displacement due to war on the psychological state of university students. The study focuses on two key components of mental health: personal anxiety and emotional self-regulation. The research involved an empirical investigation into these indicators among Ukrainian students who experienced displacement following the full-scale invasion in 2022.

The study included 48 internally displaced students. To ensure comprehensive diagnostics, the following valid and reliable methods were used: the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) by C. Spielberger, adapted by Y. Khanin, the Perceived Stress Scale (PSS-10) by S. Cohen, adapted by N. Tavrovetska, and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) by K. Gratz and L. Roemer adapted by L. Sak and Z. Fedotova.

The findings confirmed both research hypotheses: students with IDP status experience elevated levels of personal anxiety, stress, and difficulties with emotional regulation (56% had high personal anxiety, 81% – had moderate stress, 75% – had high emotion regulation difficulties); furthermore, emotional self-regulation was found to facilitate lower levels of anxiety (correlation analysis revealed close relationships between anxiety and emotion regulation).

Based on the results, emotional self-regulation is identified as a positive factor influencing anxiety. Correlation analysis highlights the need to focus interventions on emotional acceptance, goal attainment, emotional clarity, and regulation strategies among IDP students. These findings may be the foundation for developing corrective and developmental support programs for displaced students.

Keywords. Students, internally displaced persons, personal anxiety, emotional self-regulation, and stress.

Постановка проблеми. Сучасний світ насичений стресовими ситуаціями, які можуть істотно впливати на психічне та фізичне здоров'я людей, а також на якість життя загалом. Зокрема, для населення України найбільш актуальним стресором є війна, яка має багатоаспектний негативний вплив на всі верстви населення. Означена проблематика є доволі масштабною, різноспрямованою, потребує чисельних наукових розвідок, тому звузимо її до питання впливу війни на студентську молодь, що входить до категорії вимушених переселенців (ВПО).

Порушена проблематика є актуальною, адже студенти-ВПО стикаються не лише з адаптаційними викликами нового освітнього середовища, але й із психологічними труднощами, пов'язаними з пережитим стресом, втратою стабільного місця проживання, тривогою за майбутнє тощо. В таких умовах слід розвивати навички, які допомагають справлятися з стресогенними чинниками. Однією з таких є емоційна регуляція як процес, що включає свідомі та підсвідомі механізми контролю афективних реакцій з метою підтримки психологічного благополуччя та адаптації в складних обставинах.

Проте, емоційну саморегуляцію може пригнічувати особистісна тривожність як комплексна психологічна характеристика, що відображає схильність людини до переживань у зв'язку з майбутніми подіями та можливими труднощами. У контексті досвіду вимушеного переселення високий рівень тривожності у студентів може значно ускладнювати адаптацію до нового середовища, посилювати стресові реакції, впливати на здатність до навчання й побудови соціальних контактів, провокувати психічні, соматичні й психосоматичні розлади.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема особистісної тривожності та емоційної саморегуляції в контексті вимушеного переселення набула особливої актуальності в умовах повномасштабної війни. В останні роки дослідники звертають увагу на психологічний стан ВПО.

Психологічні проблеми ВПО досліджувалися в таких аспектах: загальний огляд (Василенко О., Квятковська К., Спринська З., Чорна В.), життєстійкість (Балабанова Л., Логовський І., Михлюк Е., Перелигіна Л., Швалб А.), труднощі адаптації (Байлюк К., Михайлич О., Могильова Н., Смокова Л., Солдатова О.), інтеграція в громади (Валика Н., Гребенюк Д., Котух О., Таранцов Є.), емоційне вигорання (Балабанова Л., Перелигіна Л., Швалб А.), криза зміни способу життя (Горобченко А., Железнякова Ю.), психічне здоров'я (Алябіна Ю., Могильова Н.), особливості ідентичності (Жданова Л.), особистісне майбутнє (Діброва В.), почуття самотності у жінок (Леонова І.), емоційна сфера (Кабаргіна В.), соціальний капітал (Педько К.), психосоціальне благополуччя (Голотенко А.), копінг-поведінка (Баланська О.), самоствавлення (Гурніцька М.), життєва позиція (Франчук Д.) тощо.

Психологічні дослідження, в яких конкретизоване студентство як категорія ВПО, окреслені в роботах таких дослідників як Березяк К.,

Накорчевської О., Васильєвої О. (адаптація до навчання), Дуб В. (міжособистісні відносини, адаптація до закладу вищої освіти, психолого-педагогічний супровід), Шиліної Н. (емоційний стан) тощо.

Отже, питання психологічних особливостей внутрішньо-переміщених осіб досліджувалося в багатьох аспектах, однак проблематика, сфокусована на студентстві, недостатньо досліджена. Питання емоційної саморегуляції та особистісної тривожності для означеної категорії лишилися поза дослідницькою увагою, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

Метою статті є емпіричне дослідження особливостей емоційної саморегуляції та особистісної тривожності у студентів-ВПО.

Методи. У роботі використаний комплекс діагностичних та статистичних методів. В якості діагностичних використані шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI), шкала сприйнятого стресу (PSS-10), шкала труднощів емоційної регуляції (DERS). Задіяні такі статистичні методи – методи математичного підрахунку, відсоткового співвідношення, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, інтеркореляція.

Виклад основного матеріалу. Вважаємо необхідним в першу чергу окреслити робочі визначення провідних понять дослідження з метою окреслення авторського бачення порушеного питання.

Для визначення особистісної тривожності наведемо формулювання вчених Берегової Н., Джигун Л. [1, с. 34], за ними це інтегративна негативна індивідуальна властивість, що визначає схильність індивіда до суб'єктивного переживання цілого ряду деструктивних емоційних станів (страх, хвилювання, напруга, невпевненості в собі, беззахисність, безпомічність, безсилля) перед реальними чи уявними зовнішніми чи внутрішніми факторами, які містять небезпеку і загрозу самооцінці, рівню домагань, задоволенню основних потреб тощо (чи сприймаються як такі).

Робочим визначенням для емоційної саморегуляції є наукове узагальнення Журавльової Л. та Шпак М. [3, с. 54], а саме система розумових і вольових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на гальмування, стабілізацію, що дає можливість людині більш ефективно управляти своїм емоційним станом та адекватно поводитися в умовах стресогенної ситуації відповідно до прийнятих в суспільстві морально-етичних норм. Переконані, що регуляція емоцій – це важливий механізм, який допомагає особистості адаптуватися до різних життєвих викликів та підтримувати психологічну рівновагу. Вона забезпечує контроль над емоційними реакціями, дозволяючи знижувати негативний вплив стресу на психологічне благополуччя.

Нами сформульовані дві гіпотези дослідження, а саме: перша – студентська молодь з числа внутрішньо переміщених осіб мають виражену особистісну тривожність, переживають стрес та мають труднощі з емоційною саморегуляцією; друга – розвинена емоційна саморегуляція є чинником фасилітації особистісної тривожності.

Емпіричне дослідження, покликане перевірити істинність пропонованих гіпотез, проведено на базі Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет» в 2025 році. Загальна кількість респондентів – 48 студентів-переселенців, які отримали статус ВПО внаслідок повномаштабного вторгнення 2022 року, віком від 18 до 23 років. Запрошення до участі поширювалися через соціальні мережі, а також шляхом особистих звернень. Кожен учасник був проінформований про мету дослідження, анонімність та можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі.

Зважаючи на сучасні виклики та обмеження, зокрема відсутність можливості проведення очного дослідження, збір даних було здійснено в онлайн-форматі. Це дозволило залучити до дослідження респондентів з різних географічних локацій, забезпечивши достатню вибірку для аналізу.

Учасникам було запропоновано пройти три діагностичні методики, а саме:

1. Шкала тривожності Спілбергера Ч. в адаптації Ханіна Ю. (STAI) [6, с. 16-17]. Методика пройшла психометричну перевірку, доведена її валідність, внутрішня погодженість, ретестова надійність [4, с. 15]. Опитувальник використовується для оцінки як ситуативної, так і особистісної тривожності. Особистісна тривожність, тобто стійка схильність людини проявляти тривожні реакції, є центральним аспектом нашого дослідження, оскільки вона може впливати на процеси регуляції емоцій, викликати труднощі у цій сфері;

2. Шкала сприйнятого стресу Коена Ш. в адаптації Тавровецької Н. (PSS-10) [2] пройшла психометричну перевірку на внутрішню узгодженість, надійність, критеріальну, конструктну, конвергентну валідність;

3. Шкала труднощів емоційної регуляції Гратца К. та Ремера Л. в адаптації Сак Л. та Федотової З. (DERS) [7]. Методика демонструє високу надійність та валідність, внутрішню узгодженість, вона має комплексну структуру, яка включає шість окремих шкал, що дозволяють отримати детальну інформацію про окремі складові емоційної регуляції.

Зокрема, шкала вимірює неприйняття емоційних реакцій (наскільки індивідуум схильний до заперечення або неприйняття своїх емоцій, зокрема негативних, і чи впливає це на його здатність регулювати емоційні стани в стресових ситуаціях), труднощі в досягненні цілей під впливом емоцій (наскільки людина здатна контролювати свої емоційні переживання таким чином, щоб вони не заважали продуктивній діяльності), складності контролю імпульсів (наскільки людина здатна утримуватися від імпульсивних дій під впливом сильних емоцій), обмежену ясність емоцій (наскільки людина розуміє свої емоції, може їх диференціювати та пояснити), недостатність стратегій регуляції (наскільки людина вважає себе здатною впоратися зі своїми емоціями, коли стикається зі стресом або негативними переживаннями), та відсутність усвідомлення емоцій (наскільки людина здатна усвідомлювати свої емоційні переживання в момент їхнього виникнення).

Після завершення збору даних, результати тестування були кількісно підраховані та якісно інтерпретовані. Отримані узагальнені дані наведемо у вигляді зведеної таблиці (табл. 1.).

Таблиця 1.

Результати за методиками – шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, шкала сприйнятого стресу, шкала труднощів емоційної регуляції

Методика	Рівень	Представленість
<i>Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна</i>	Низький	2 (4,17%)
	Середній	19 (39,58%)
	Високий	27 (56,25%)
<i>Шкала сприйнятого стресу</i>	Низький	6 (12,5%)
	Середній	39 (81,25%)
	Високий	3 (6,25%)
<i>Шкала труднощів емоційної регуляції</i>	Низький	–
	Середній	12 (25%)
	Високий	36 (75%)

Аналіз результатів за методикою Спілбергера-Ханіна, що оцінює рівень особистісної тривожності, показує розподіл досліджуваних на три групи.

Низький рівень особистісної тривожності виявили лише дві особи з усіх респондентів (4,17%). Такі люди мають мінімальну схильність до тривожних переживань, стресу та емоційної нестабільності в повсякденному житті, вони, ймовірно, застосовують ефективні стратегії регуляції емоцій, що дозволяє їм легше контролювати свої реакції в стресових ситуаціях. Однак, обмежена кількість таких респондентів актуалізує питання поширеності особистісної тривожності в загальній вибірці.

Середній рівень тривожності виявлено у дев'ятнадцяти респондентів (39,58%). Особистості в цій групі можуть час від часу переживати тривожні стани, проте такі емоції, зазвичай, не є домінуючими і не заважають їхньому повсякденному функціонуванню, вони, як правило, мають помірно розвинуті навички емоційної регуляції, хоча в стресових ситуаціях можуть часом відчувати емоційні труднощі.

Високий рівень тривожності виявили більшість респондентів, а саме двадцять сім осіб (56,25%). Такий показник є сигналом підвищеної емоційної вразливості, що може вказувати на схильність до частого переживання тривожних станів у відповідь на стресові ситуації; високий рівень тривожності пов'язаний із менш ефективними стратегіями емоційної регуляції, а також із підвищеним ризиком розвитку негативних психоемоційних станів, таких як хронічний стрес, депресія, суїцидальні наміри тощо. Отриманий результат підтверджує гіпотезу нашого дослідження.

Перейдемо до аналізу результатів за шкалою сприйнятого стресу.

Низький рівень стресу виявили шість осіб (12,5 %). У таких осіб є розвине відчуття контролю над значущими подіями їхнього життя; як правило, низький рівень стресу супроводжується спокійним та розслабленим станом, з рідкісними проявами напруги, дратівливості або роздратування.

Середній рівень стресу демонструють тридцять дев'ять респондентів (81,25%). У таких людей наявне коливання у сприйнятті контролю над життєвими обставинами, де періоди впевненості у власних силах можуть чергуватися з епізодами відчуття втрати впливу на значущі події. Респонденти з середнім рівнем стресу можуть виявляти нестійкість у власній впевненості, з мінливістю віри у спроможність подолання труднощів. Це найбільша категорія досліджуваних, що вказує на актуальність переживання стресу для студентів, які є внутрішньо переміщеними особами.

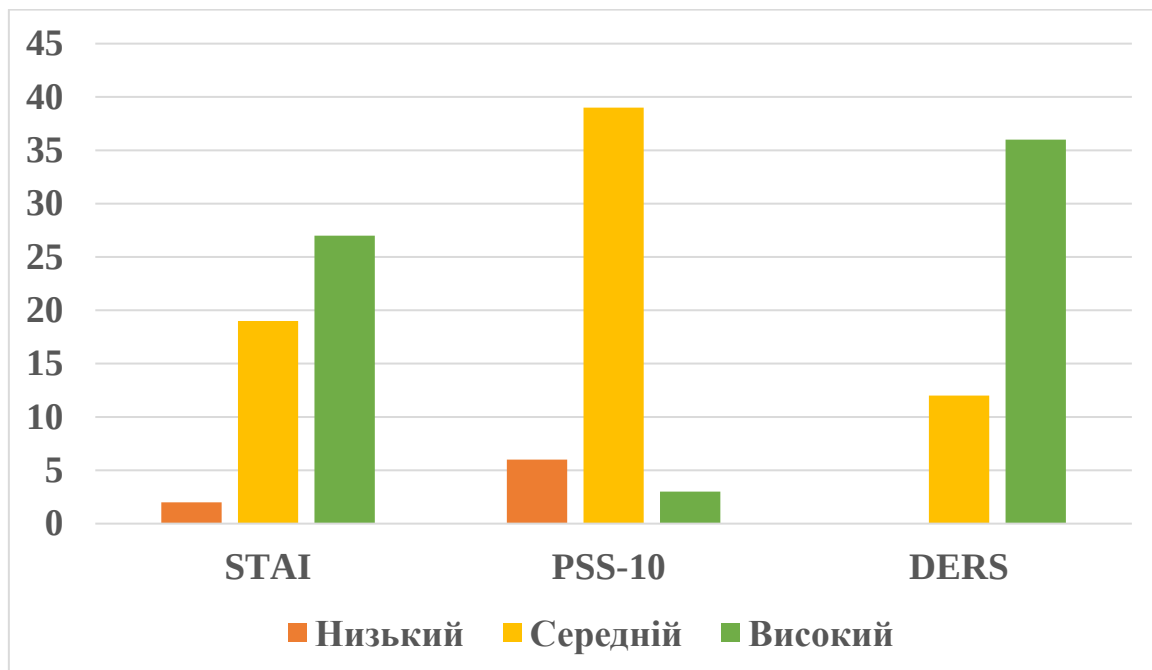
Високий рівень стресу наявний лише у трьох респондентів (6,25%). В таких людей є відчуття втрати контролю над важливими аспектами життя, із вірою у неефективність власних дій та безпорадністю перед викликами. Високий рівень стресу характеризується наявністю хронічної напруги, роздратування, дратівливості, а також схильністю до негативного мислення, з фокусуванням на загрозах та негативних аспектах.

Аналіз результатів за шкалою труднощів в регулюванні емоцій показує розподіл досліджуваних на дві групи – середній і високий рівень. Відсутність респондентів із низьким рівнем труднощів означає, що учасники, залучені до дослідження, мають недостатньо розвинену емоційну саморегуляцію.

Середній рівень представлений дванадцятьма особами (25%). Ці учасники мають певний досвід у вирішенні емоційних труднощів, проте стикаються з ситуаціями, які потребують додаткових зусиль або стратегій для їх подолання. Це вказує на необхідність використання додаткових стратегій або інструментів для покращення регуляції емоцій у складних ситуаціях.

Високий рівень має високу представленість – тридцять шість респондентів (75%). Таким людям важко керувати своїми емоціями, складно розпізнавати свої почуття, вони мають невеликий вибір стратегій, як впоратися з емоціями, їхні емоції часто сильні і важко контролюються, їм складно досягати своїх цілей, коли вони відчувають сильні емоції. Отримані дані підтверджують першу гіпотезу нашого дослідження.

З метою унаочнення результатів побудовано зведену гістограму (рис. 1.).



Примітка: STAI – шкала тривоги Спілбергера-Ханіна, PSS-10 – шкала сприйнятого стресу, DERS – шкала труднощів емоційної регуляції.

Рис. 1. Результати за методиками – шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, шкала сприйнятого стресу, шкала труднощів емоційної регуляції.

Отже, для більшості вибірки характерні високий рівень особистісної тривожності, середній рівень стресу, високий рівень труднощів з емоційною саморегуляцією. Отримані результати є підтвердження істинності першої гіпотези нашого дослідження.

З метою перевірки другої гіпотези проведений кореляційний аналіз для вивчення взаємозв'язків між змінними, тобто встановлення взаємообумовленості між тривожністю та труднощами з емоційною регуляцією.

Для проведення кореляційного аналізу обрано r -критерія Пірсона К. як статистичний непараметричний критерій, що має розподіл і використовується для перевірки нульової гіпотези про підпорядкованість емпіричного закону розподілу вибірки теоретично передбачуваному закону розподілу генеральної сукупності при великих обсягах вибірки. Цей критерій пов'язаний з розрахунком теоретичної частоти, є універсальним і одним із найбільш потужних, оскільки застосовується для довільних теоретичних функцій, включаючи навіть ті, що мають невідомі значення параметрів [5, с. 15]. Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) варіюється від -1 до +1, відображаючи силу та напрямок лінійного зв'язку, де значення, наближені до 0, вказують на відсутність такого зв'язку.

Проведено обчислення кореляції попарно між всіма змінними, а в результаті одержано кореляційну матрицю (табл. 2.), в якій вімічно статистично значимі зв'язки ($r \leq 0.4$ – помірний зв'язок (рівень представлений зеленим кольором); $0.6 < r \leq 0.79$ – сильний зв'язок (означений рівень

виокремлений синім кольором); $r > 0.8$ – дуже сильний зв'язок (представлений в червоному кольорі).

Важливо зазначити, що ми не будемо розглядати зв'язки недостатньої сили, які мають значення від 0,1 до 0,39. Основна увага у нашому аналізі буде зосереджена на помірних (середніх), високих (сильних) та дуже високих (дуже тісних) кореляціях. Загалом виявлено двадцять вісім значимих кореляцій зв'язків, з них чотирнадцять помірних, одинадцять сильних та три дуже сильних.

Таблиця 2.

Кореляційна матриця шкал тривожності, шкали сприйнятого стресу, шкал труднощів емоційної регуляції

	ОТ	РТ	PSS-10	DEERS	Н	Ц	І	У	С	Ч
ОТ	1	0,67	0,71	0,69	0,55	0,63	0,21	-0,01	0,65	0,57
РТ	0,67	1	0,56	0,48	0,42	0,37	0,2	0,09	0,32	0,46
PSS-10	0,71	0,56	1	0,64	0,44	0,51	0,3	-0,03	0,61	0,46
DEERS	0,69	0,48	0,64	1	0,68	0,66	0,68	0,11	0,8	0,8
Н	0,55	0,42	0,44	0,68	1	0,46	0,68	-0,19	0,38	0,48
Ц	0,63	0,37	0,51	0,66	0,46	1	0,27	-0,3	0,57	0,44
І	0,21	0,2	0,3	0,68	0,24	0,27	1	0,17	0,5	0,48
У	-0,01	0,09	-0,03	0,11	-0,19	-0,3	0,17	1	-0,12	0,99
С	0,65	0,32	0,61	0,8	0,38	0,57	0,5	-0,12	1	0,62
Ч	0,57	0,46	0,46	0,8	0,48	0,44	0,48	0,99	0,62	1

Примітка: ОТ – особистісна тривожність, РТ – реактивна тривожність, PSS-10 – показник стресу за шкалою сприйнятого стресу, DEERS – загальний рівень за шкалою труднощів з емоційною регуляцією, Н – шкала «неприйняття емоційних реакцій» (неприйняття), Ц – шкала «труднощі в досягненні цілей» (цілі), І – шкала «труднощі з контролем імпульсів» (імпульс), У – шкала «обмежена ясність емоцій» (усвідомлення), С – шкала «обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій» (стратегії), Ч – шкала «відсутність емоційної чіткості» (чіткість).

Окреслимо кореляційні зв'язки, що наявні в межах шкал однієї методики, і вказують на внутрішню узгодженість цих психодіагностичних інструментів. Так, особистісна й реактивна тривожність мають сильний зв'язок (0,67).

За методикою «Шкала труднощів з емоційною регуляцією» результати більш значні, зважаючи на більшу кількість шкал, що її утворюють. Загальний рівень за методикою має такі кореляційні зв'язки: сильні з шкалами «Неприйняття» (0,68), «Цілі» (0,66), «Імпульс» (0,68), дуже тісні – «Стратегії» (0,8), «Чіткість» (0,8), за шкалою «Усвідомлення» констатуємо відсутність вагомого кореляційного зв'язку. Також корелюють між собою окремі шкали в межах методики, а саме: шкала «Неприйняття» має помірний зв'язок із шкалами «Цілі» (0,46), «Чіткість» (0,48), сильний зв'язок із шкалою «Імпульс» (0,68); шкала «Цілі» – кореляції середньої сили із шкалами «Стратегії» (0,57), «Чіткість» (0,44); шкала «Імпульс» пов'язана з шкалами «Стратегії» (0,5) та «Чіткість» (0,48) помірним зв'язком; шкали «Усвідомлення» та «Чіткість» мають дуже тісний зв'язок (0,99), а «Чіткість» й «Стратегії» – сильний зв'язок (0,62).

Наш науковий інтерес представляє аналіз зовнішніх кореляційних зв'язків між шкалами різних методик, адже це дає ключ до розробки ефективних корекційно-розвивальних програм зі студентами-ВПО в напрямку підвищення їх емоційної саморегуляції та зниження особистісної тривожності. Отже, перейдемо до аналізу.

Шкала «Особистісна тривожність». По-перше, слід відмітити сильний кореляційний зв'язок із рівнем стресу (0,71), отже тут простежується прямий взаємозв'язок. Пережитий стрес (зокрема, спричинений вимушеним переселенням) запускає механізм розвитку особистісної тривожності. Кореляційний аналіз підтверджує, що емоційна саморегуляція може виступати чинником нормалізації особистісної тривожності, адже відмічаємо сильний зв'язок із загальним рівнем за шкалою труднощів з емоційною регуляцією (0,69). Також наявні такі значимі зв'язки з окремими шкалами: помірні зі шкалами «Неприйняття» (0,55), «Чіткість» (0,57), сильні – «Цілі» (0,63), «Стратегії» (0,65). Тобто для зменшення особистісної тривожності слід працювати над прийняттям емоційних реакцій, емоційною чіткістю, досягненням цілей, доступом до стратегій регулювання емоцій.

Шкала «Реактивна тривожність» також пов'язана із стресом, але зв'язок помірний (0,56). В цьому випадку можемо говорити, що на досліджувану вибірку досі діють стресогенні чинники, що провокують тривожну реакцію. Факторами позитивного впливу є помірний зв'язок із загальним результатом за шкалою труднощів з емоційною регуляцією (0,48), а також із окремими шкалами: «Неприйняття» (0,42), «Чіткість» (0,46). Отже, для зменшення реактивної тривожності слід навчати студентів-ВПО прийняттю власних емоційних реакцій та емоційної чіткості.

Шкала сприйнятого стресу. Наявні позитивні кореляційні зв'язки із такими шкалами труднощів з емоційною регуляцією: помірні з «Неприйняття», (0,44), «Цілі» (0,51), «Чіткість» (0,46), а також сильний із «Стратегії» (0,61). Отже, для зменшення стресу слід працювати з

неприйняттям емоційних реакцій, труднощами в досягненні цілей, відсутність емоційної чіткості та обмеженим доступом до стратегій регулювання емоцій у студентів з числа внутрішньо переміщених осіб.

Зазначимо також відсутність статистично значимих зв'язків між шкалами тривожності, шкалою стресу та такими шкалами труднощів з емоційною регуляцією як «Імпульс» та «Усвідомлення». Отже, при розробці корекційно-розвивальної програми фокусувати додаткову увагу на подоланні труднощів з контролем імпульсів та обмеженості в ясності емоцій не варто.

За допомогою аналізу даних можемо відстежити таку тенденцію: високий рівень особистісної тривожності та сприйнятого стресу зазвичай супроводжується зниженням здатності до ефективної емоційної регуляції. Натомість, особи з низьким рівнем тривожності та стресу, як правило, демонструють вищу здатність до регулювання власних емоцій, доказом цього є регуляція між всіма змінними.

Отриманий результат підтверджує другу гіпотезу нашого дослідження, адже встановлений взаємозв'язок між тривожністю та труднощами з емоційною регуляцією. Отже, підвищуючи емоційну саморегуляцію, можна зменшити тривожність особистості.

Висновки. Проведене серед студентів-ВПО емпіричне дослідження виявило в більшості респондентів високий рівень особистісної тривожності, середній рівень сприйнятого стресу та високий рівень труднощів емоційної саморегуляції. Така ситуація свідчить про наявність у зазначеної категорії молоді психологічних викликів, пов'язаних із адаптацією до нових життєвих умов в умовах війни.

Результати кореляційного аналізу показали тісні зв'язки між особистісною тривожністю, рівнем стресу та труднощами в емоційній регуляції. Це свідчить про те, що емоційна саморегуляція може виступати чинником, що послаблює прояви тривожності. Встановлені взаємозв'язки між окремими шкалами (неприйняття емоцій, труднощі в досягненні цілей, відсутність чіткості емоцій та стратегій регуляції) дають підстави для подальшої розробки цілеспрямованих психокорекційних програм.

Таким чином, результати дослідження: підтверджують актуальність вивчення особистісної тривожності та емоційної саморегуляції серед студентів-ВПО; засвідчують наявність психологічних труднощів у цієї категорії молоді; окреслюють можливі напрями корекційно-розвивальної допомоги, зокрема через розвиток емоційної саморегуляції як ресурсу зниження тривожності та покращення психічного благополуччя. Підвищення рівня емоційної саморегуляції може слугувати ефективним засобом профілактики й подолання психологічних труднощів у студентів, які зазнали вимушеного переселення внаслідок війни.

Перспективу подальших досліджень складає розробка корекційно-розвивальної програми, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції студентської молоді, що зазнала вимушеного переселення; апробації програми та перевірка її ефективності.

Література:

1. Берегова Н. П., Джигун Л. М. Особистісна тривожність психолога та її вплив на результативність професійної діяльності. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. 2021, №1. С. 30-38.
2. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 2. С. 16-27.
3. Журавльова Л., Шпак М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика (серія: Психологія)*. 2016. №3(54). С. 52-57.
4. Методи наукових досліджень, аналіз та презентація результатів дослідження: метод. рек. до курсу для здобувачів 3-го освітньо-кваліфікаційного рівня (доктор філософії) спец. 053 «Психологія» / Н. В. Родіна. Одеса : ОНУ, 2021. 32 с.
5. Моцний Ф. В. Аналіз непараметричних і параметричних критеріїв перевірки статистичних гіпотез. Частина I. Критерії узгодження Пірсона і Колмогорова. *Теорія та методологія статистики*. 2018. №4. С. 14-24.
6. Психодіагностика в клінічній психології : навч. посіб. / Укл. Л. М. Співак, А. М. Османова. Київ : Університет «Україна», 2023. 146 с.
7. Сак Л. В., Федотова З. В. 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.

References:

1. Berehova, N. P., Dzhyhun, L. M. (2021). Osobystisna tryvozhnist psykholoha ta yii vplyv na rezultatyvnist profesiinoi diialnosti [Psychologist's personal anxiety and its impact on the effectiveness of professional activity]. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*, 2, 16-27 [in Ukrainian].
2. Veldbrekht, O. O., Tavrovetska, N. I. (2022). Shkala spryiniatoho stresu (PSS-10): adaptatsiia ta aprobatyia v umovakh viiny [Perceived Stress Scale (PSS-10): adaptation and validation in wartime conditions]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii – Journal of Modern Psychology*, 2, 16-27 [in Ukrainian].
3. Zhuravlova, L., Shpak, M. (2016). Samorehuliatyia v strukturi emotsiinoho intelektu molodshykh shkoliariv [Self-regulation in the structure of emotional intelligence of younger schoolchildren]. *Pedahohichnyi protses: teoriia i praktyka (seriia: Psykholohiia)* – *Pedagogical process: theory and practice (series: Psychology)*, 3(54), 52-57 [in Ukrainian].
4. Rodina, N. V. (2021). Metody naukovykh doslidzhen', analiz ta prezentatsiia rezultativ doslidzhennia: metodychni rekomendatsii dlia kursu dlia zdobuvachiv 3-ho osvith'o-kvalifikatsiinoho rivnia (doktor filosofii) spets. 053 "Psykhologhiia" [Methods of scientific research, analysis and presentation of research results: methodical recommendations for the course for applicants of the 3rd educational and qualification level (Doctor of Philosophy) specialty 053 "Psychology"]. Odesa: ONU [in Ukrainian].
5. Motsnyi, F. V. (2018). Analiz neparmetrychnykh i parametrychnykh kryteriiv perevirky statystychnykh hipotez. Chastyna I. Kryterii uzgodzhennia Pirsona i Kolmogorova [Analysis of nonparametric and parametric criteria for testing statistical hypotheses. Part I. Pearson and Kolmogorov agreement criteria]. *Teoriia ta metodolohiia statystyky – Theory and methodology of statistics*, 4, 14-24 [in Ukrainian].
6. Spivak, L. M., Osmanova, A. M. (2023). Psykhodiagnostyka v klinichnii psykholohii [Psychodiagnosics in clinical psychology]. Kyiv: Universytet «Ukraina» [in Ukrainian].
7. Sak, L. V., Fedotova, Z. V. Kros-kulturna adaptatsiia ta validyzatsiia ukrainomovnoi versii shkaly trudnoshchiv emotsiinoi rehuliatyii DERS: aprobatyia u khvorykh pidlitkiv na nervovu anoreksiiu ta yikh batkiv/opikuniv [Cross-cultural adaptation and validation of the Ukrainian version of the DERS emotional regulation difficulties scale: testing in adolescents with anorexia nervosa and their parents/guardians]. *Psykhiatriia, nevrolohiia ta medychna psykholohiia – Psychiatry, neurology and medical psychology*, 21, 38-45 [in Ukrainian].