

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Факультет психології, здоров'я людини та спорту
Кафедра загальної та практичної психології

ХИЛЮК ТАРАС ІГОРОВИЧ

**ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНУ РЕГУЛЯЦІЮ
СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Освітня програма *«Практична психологія»*
Спеціальність *053 Психологія*
Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Олена СТОРОЖ

Рівне, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ФАКТОРА ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНУ РЕГУЛЯЦІЮ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	Error! Bookmark not defined.
1.1. Основні наукові підходи до вивчення емоційної регуляції в психології	Error! Bookmark not defined.
1.2. Розкриття поняття «тривожність» у вітчизняній та зарубіжній літературі.....	Error! Bookmark not defined.
1.3. Психологія війни та її вплив на особистість.....	Error! Bookmark not defined.
1.4. Вплив тривожності на емоційну регуляцію сучасної молоді в умовах війни.....	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ФАКТОРА ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНУ РЕГУЛЯЦІЮ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	Error! Bookmark not defined.
2.1. Методика, організація та процедура дослідження.....	Error! Bookmark not defined.
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	Error! Bookmark not defined.
ВИСНОВКИ	7
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ...	Error! Bookmark not defined.
ДОДАТКИ	Error! Bookmark not defined.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Емоційна регуляція є невід'ємною складовою життєдіяльності особистості, адже люди постійно стикаються з різноманітними викликами та намагаються зберегти внутрішню рівновагу. Особливістю емоційної регуляції в соціумі є те, що вона зумовлена низкою чинників, серед яких когнітивні оцінки, соціально-культурні норми та екзистенційні переживання, і має виражено індивідуальну спрямованість. Варто зазначити, що найбільша потреба в ефективній регуляції виникає під час безпрецедентних криз та макросоціальних катастроф.

Емоції слугують можливістю адаптуватися до мінливих умов середовища, а також сигналізують про задоволення чи незадоволення базових потреб індивіда. Однак, як і будь-яка реакція, вони вимагають усвідомленого контролю та модулювання. Залежно від налаштування та когнітивної оцінки ситуації, емоційне напруження може бути вирішене різними стратегіями. Разом з тим, наслідком може стати або адаптивне переосмислення, або глибоке емоційне виснаження.

Аналіз сучасних наукових праць спонукає розглядати емоційну регуляцію як складний динамічний процес (Дж. Гросс), як результат когнітивного оцінювання (Р. Лазарус, С. Фолкман), як шлях до усвідомленого проживання досвіду (Л. Грінберг, К. Роджерс).

Вченими проаналізовано стратегії емоційної регуляції, окреслено шляхи когнітивної переоцінки та експресивного придушення, види емоційних реакцій та їх наслідки, а також особливості впливу соціально-культурних норм на вираження почуттів.

Дослідженням питання тривожності та її впливу на особистість займалась низка науковців. Зокрема, ми зустрічаємо характеристики реактивної та

особистісної тривожності (Ч. Спілбергер), вивчення базової тривоги як індикатора внутрішніх конфліктів (З. Фройд, К. Хорні), окреслення екзистенційної тривоги та пошуку сенсів (Р. Мей, В. Франкл, Л. Виготський, О. Леонтьєв).

Тривожність, як феномен емоційного реагування, розглядається з позиції впливу на здатність індивіда адаптуватися до стресогенних умов. Варто відзначити, що цей вплив може набувати тотального та деструктивного характеру, особливо в екстремальних обставинах.

Велика кількість психологічних досліджень була присвячена саме темі вивчення впливу кризових подій та умов війни на емоційну сферу особистості: вплив безперервної травматичної ситуації на психіку (Б. ван дер Колк), психологічні механізми життєстійкості та тривожності (С. Максименко, Л. Сердюк, О. Кокун).

Важливо підкреслити, що навички емоційної регуляції критично деформуються в процесі довготривалого перебування в умовах перманентної загрози. Тому тривожність виступає потужним фактором, який блокує адаптивні стратегії та виснажує ресурси свідомого контролю сучасної молоді.

Однак, варто відзначити, що наразі немає достатньо ґрунтовних напрацювань у вивченні питання особливостей впливу тривожності на механізми емоційної регуляції особистості при подоланні стресових обставин. Це і зумовило актуальність теми нашого дослідження: «Тривожність як фактор впливу на емоційну регуляцію сучасної молоді в умовах війни».

Мета дослідження: теоретично вивчити і емпірично дослідити тривожність як фактор впливу на емоційну регуляцію сучасної молоді в умовах війни.

Відповідно до мети ми визначили такі **завдання**:

1. Розглянути теоретичні засади дослідження тривожності як фактора впливу на емоційну регуляцію сучасної молоді в умовах війни.
2. Виявити рівень прояву тривожності, особливостей емоційної регуляції та типу поведінки в стресовій ситуації (в умовах війни) у сучасної

молоді.

3. Визначити взаємозв'язок між показниками тривожності, емоційної регуляції та типом поведінки в стресовій ситуації (в умовах війни) у сучасної молоді.

Об'єкт дослідження: особливості емоційної регуляції сучасної молоді в умовах війни.

Предмет дослідження: тривожність як фактор впливу на емоційну регуляцію сучасної молоді в умовах війни.

Для розв'язання поставлених завдань ми застосували відповідний комплекс методів: **теоретичні** – структурування, аналіз провідних концепцій, моделювання, узагальнення; **емпіричні** – тестування: 1. Опитувальник емоційної регуляції ERQ (Дж. Гросс, Дж. Ф. Буньо), 2. Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS), 3. «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін), 4. «Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації» В. В. Бойка; **статистичні** – метод лінійної кореляції К. Пірсона із наступною якісною інтерпретацією та змістовим аналізом.

Статистичний аналіз даних та графічна презентація результатів здійснюється за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 22.0) for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

Організація та емпірична база дослідження: Зазначаємо, що емпіричне дослідження тривожності як фактора впливу на емоційну регуляцію сучасної молоді в умовах війни проводилося на базі факультету психології, здоров'я людини та спорту денної і заочної форми навчання Рівненського державного гуманітарного університету. У дослідженні брали участь 51 представник сучасної молоді. Серед них варто виділити осіб чоловічої статі – 13 опитуваних і осіб жіночої статі – 38 опитуваних. Вік досліджуваних становить від 22 до 23 років – здобувачі вищої освіти 4-х і 5-х курсів.

Наукова новизна отриманих результатів виявляється у дослідженні

тривожності як фактору впливу на емоційну регуляцію сучасної молоді в умовах війни; у встановленні взаємозв'язку між показниками тривожності і емоційної саморегуляції у молоді в умовах війни; у виявленні домінуючих стратегій та труднощів емоційної регуляції в стресових ситуаціях (умовах війни) сучасної молоді.

Теоретична та практична значимість роботи полягає в: уточненні сутності понять «емоційна регуляція», «тривожність», «ситуативна та особистісна тривожність», «стратегії емоційної регуляції» та специфіки їх прояву саме в умовах війни; впровадженні результатів дослідження у практику психологічної підтримки для сучасної молоді у закладах вищої освіти з метою розвитку навичок емоційної саморегуляції, які допомагають успішно і конструктивно долати високу тривожність, що виникає в стресових умовах воєнного стану, а також запобігати емоційному виснаженню як в особистому, так і в соціальному та професійному житті.

Апробація дослідження: Результати дослідження, були представлені на I Всеукраїнській заочній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та професійного становлення», яка відбулася 24 квітня 2026 року на базі Рівненського державного гуманітарного університету. Основний зміст і результати дослідження висвітлено у **публікації** автора: Хилук Т. Розкриття поняття «тривожність» у вітчизняній та зарубіжній літературі. *Актуальні проблеми психології особистості та професійного становлення: збірник матеріалів I Всеукраїнської заочної науково-практичної конференції*. Рівне, 2026. 144-145 с.

Структура роботи. Наукова робота присвячена тривожності як фактора впливу на емоційну регуляцію сучасної молоді в умовах війни і складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 31 найменування, та 5 додатків. Основний зміст роботи викладений на 39 сторінках друкованого тексту і включає 1 таблицю та 6 рисунків. Повний обсяг наукової роботи складає 71 сторінку.

ВИСНОВКИ

У ході наукового дослідження тривожності як фактора впливу на емоційну регуляцію сучасної молоді в умовах війни здійснено наступне:

1. Встановлено, що емоційна регуляція – це життєво важливий процес управління, модулювання та контролю емоцій, що є фундаментальною умовою психологічного благополуччя та адаптації особистості. Визначено, що в основі процесу генерування емоції лежить суб'єктивна когнітивна оцінка ситуації індивідом. Залежно від цієї оцінки виокремлюються різні стратегії емоційної регуляції, які об'єднуються у групи: сфокусовані на передумовах емоції (когнітивна переоцінка, розподіл уваги) та сфокусовані на реакції (експресивне придушення).

Описано ключове розмежування між поняттями «тривога» та «тривожність». З'ясовано, що ситуативна тривога є нормальною адаптивною реакцією на загрозу, тоді як особистісна тривожність виступає як стійка риса, що змушує людину сприймати об'єктивно безпечні ситуації як загрозливі.

Відслідковано вплив екстремальних умов на психіку. Узагальнено, що психологія війни розглядає вплив збройних конфліктів як стан безперервної травматичної ситуації, що руйнує базове відчуття безпеки та створює для молоді стан «подвійного навантаження».

Окреслено механізми впливу тривожності на емоційну сферу. Теоретично обґрунтовано, що високий рівень тривожності діє як своєрідний «фільтр», який виснажує ресурси префронтальної кори та критично порушує здатність до свідомої емоційної саморегуляції. Встановлено, що на ефективність емоційної адаптації молоді безпосередньо впливає рівень її тривожності. Висока тривожність блокує доступ до адаптивних, зрілих емоційних проявів та змушує особистість вдаватися до дезадаптивних механізмів (румінація, катастрофізація,

придушення).

Узагальнено, що здатність до когнітивної переоцінки та усвідомленого прийняття в умовах війни є найпотужнішим психологічним буфером. Поєднання цих навичок дозволяє не лише нівелювати руйнівний вплив тривоги, але й здійснити перехід від емоційного виснаження до посттравматичного зростання та пошуку нових екзистенційних сенсів.

2. Досліджено, що рівень адаптивних стратегій емоційної регуляції у здобувачів вищої освіти знаходиться переважно на середньому рівні, що свідчить про їхню здатність ситуативно переосмислювати життєві труднощі. Водночас певна частина молоді має низький рівень цієї навички: їм складно змінювати ставлення до проблеми, і вони схильні фіксуватися на негативі.

Виявлено, що значна частина студентів демонструє високий рівень використання стратегії придушення емоційної експресії. Такі здобувачі вищої освіти систематично блокують зовнішні прояви своїх емоцій, особливо негативних, що є енергозатратним і призводить до накопичення внутрішнього напруження. Інша частина опитаних має середній рівень, адаптуючи прояв емоцій залежно від соціального контексту.

Досліджено, що рівень труднощів емоційної регуляції у більшості студентів є середнім, однак виокремлюється помітна «група ризику» з високим та дуже високим рівнем труднощів. Найбільшою проблемою для переважної більшості молоді є емоційна чіткість – студентам критично важко розпізнавати, ідентифікувати та диференціювати власні почуття в умовах стресу.

Виявлено, що рівень особистісної та ситуативної тривожності у здобувачів вищої освіти коливається від середнього до високого. Значна частина опитаних на момент дослідження перебувала у стані сильної ситуативної напруги, а також має стійку особистісну схильність сприймати нейтральні ситуації як загрозливі. Крім того, виявлено групу студентів, які продемонстрували стресогенний тип поведінки, що свідчить про їхню нетерплячість, імпульсивність та підвищену вразливість до виснаження.

Дослідження стереотипів поведінки в стресовій ситуації виявило, що

близько половини молоді демонструє збалансований тип поведінки (Тип АБ). Вони здатні активно й продуктивно працювати без зайвої нетерплячості чи ворожої агресивності, зберігаючи хороші адаптаційні можливості у відповідь на помірні стресові навантаження. Водночас значна частина опитаних має яскраво виражений стресогенний тип поведінки (Тип А), що робить їх значно вразливішими: вони відзначаються нетерплячістю, гостроконкурентною поведінкою і швидше виснажуються під впливом стресу. Лише найменша група студентів продемонструвала високу стресостійкість, розслабленість та відсутність негативного впливу стресових факторів на їхній стан (Тип Б).

3. Доведено, що між показниками тривожності, типом поведінки у стресових ситуаціях та показниками емоційної регуляції у здобувачів вищої освіти існують виражені кореляційні зв'язки. *- $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

Доведено, що при низькому та помірному рівні тривожності у поєднанні зі збалансованим типом поведінки у здобувачів вищої освіти спостерігається здатність до конструктивної емоційної регуляції. Такі студенти мають виражену навичку когнітивної переоцінки та високий рівень усвідомлення власних емоцій. Це означає, що розвиток навичок розуміння своїх станів допомагає знайти логічне пояснення подіям навколо, діяти більш виважено та не піддаватися паніці в екстремальних умовах.

Часом, коли вимагає того ситуація, висока ситуативна тривожність відіграє роль мобілізаційного фактору, проте, якщо вона поєднується з нерозумінням власних емоцій, це призводить до значних труднощів з досягненням цілей та виконанням завдань.

Доведено, що здобувачі вищої освіти, які мають високі показники особистісної та ситуативної тривожності, а також схильні до стресогенного типу поведінки, мають критично високий загальний рівень труднощів емоційної регуляції. Вони схильні до гострого неприйняття власних емоцій, відчують брак доступу до стратегій самодопомоги та діють вкрай імпульсивно. Такі студенти часто вибирають стратегію придушення експресії, що відображає їхню втрату здатності гнучко керувати своїм станом і заганняє їх

у замкнене коло стресу.

Таким чином, доведено, що здатність до адаптивної емоційної регуляції виступає потужним буфером, який знижує рівень тривожності сучасної молоді. Так, розвинена когнітивна переоцінка, здатність ідентифікувати свої емоції та усвідомлено приймати їх стають запорукою збереження внутрішньої стійкості, гнучкості мислення та захисту від психологічного виснаження. Натомість висока тривожність виснажує ресурси свідомого контролю, блокує конструктивні стратегії та робить людину імпульсивною і розгубленою. Тому формування емоційної чіткості, здатності до переосмислення труднощів і пошуку нових сенсів є головним механізмом збереження особистісної цілісності молоді в умовах макросоціальної кризи.

Виходячи з отриманих результатів, вбачається нагальна потреба у впровадженні цілеспрямованої психологічної підтримки для студентської молоді, оскільки значна її частина перебуває у групі ризику емоційного виснаження. Практичним психологам та кураторам академічних груп у закладах вищої освіти рекомендується розробити та впровадити програми тренінгових занять, спрямовані на підвищення емоційної грамотності. Основний акцент у таких програмах слід робити на навчанні технікам когнітивної переоцінки стресових подій, розвитку навичок точної ідентифікації власних почуттів, а також практикам усвідомленого, безоцінкового прийняття негативних емоцій замість їх шкідливого придушення. Включення елементів екологічного проживання та трансформації накопичених важких емоцій (таких як страх, гнів чи безсилля) а вже на їх основі – подальше застосування технік смислоорієнтованого копіngu в освітньо-виховний процес, перетворить ці переживання на ресурс для відновлення та особистісного зростання. Це допоможе студентам не лише знизити високий рівень особистісної та ситуативної тривожності, а й сформувати психологічну стійкість, необхідну для успішного навчання та життєдіяльності в умовах воєнного стану.

