

СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЕМОЦІЙНУ РЕГУЛЯЦІЮ
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІPERCEPTION OF STRESS AND ITS IMPACT ON EMOTIONAL REGULATION
OF STUDENTS IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

У статті здійснено аналіз впливу сприйняття стресу на психоемоційний стан студентів медичних університетів в умовах війни. Окреслено значення емоційно-вольової саморегуляції як критично важливого механізму для підтримки психологічного благополуччя студентів, що дозволяє їм адаптуватися до стресових ситуацій, зокрема в умовах глобальної нестабільності. Визначено, що студенти, як вразлива група, зазнають значного впливу стресових факторів, пов'язаних із навчальними навантаженнями, соціальними змінами та загальними життєвими викликами. Зазначено, що в умовах війни, коли рівень стресу досягає критичних значень, ефективність механізмів емоційно-вольової саморегуляції може знижуватися, що призводить до порушень психоемоційного стану та впливає на навчальний процес і загальний розвиток студентів.

Стаття присвячена дослідженню сприйняття стресу та його впливу на емоційно-вольову саморегуляцію у студентів медичного університету під час війни. В умовах сучасної глобальної нестабільності, зокрема війни, студенти стикаються з новими викликами, що значно впливають на їх психологічний стан. Актуальність теми зумовлена тим, що стресові ситуації можуть негативно впливати на навчальний процес, психічне здоров'я та загальну якість життя студентів.

Резюмовано, що недостатня кількість досліджень, які безпосередньо пов'язують сприйняття стресу з емоційною регуляцією в умовах війни, підкреслює актуальність цього дослідження. Важливість цієї теми зумовлена необхідністю розробки ефективних програм підтримки студентів, спрямованих на покращення їхньої емоційної стійкості та адаптаційних можливостей у складних умовах.

Ключові слова: стрес, емоційно-вольова саморегуляція, сприйняття стресу, сту-

денти, війна, психологічне благополуччя, адаптація, психоемоційний стан, юнацький вік, психологічні механізми.

The article analyzes the impact of stress perception on the psycho-emotional state of medical university students in wartime conditions. The significance of emotional-volitional self-regulation is outlined as a critically important mechanism for maintaining students' psychological well-being, allowing them to adapt to stressful situations, particularly amid global instability. It is determined that students, as a vulnerable group, experience considerable influence from stress factors related to academic demands, social changes, and general life challenges. It is noted that during wartime, when stress levels reach critical points, the effectiveness of self-regulation mechanisms may decline, leading to disturbances in students' psycho-emotional state and affecting their academic performance and overall development.

The article is devoted to studying stress perception and its impact on emotional-volitional self-regulation in medical university students during wartime. Under conditions of modern global instability, particularly war, students face new challenges that significantly affect their psychological state. The relevance of the topic is underscored by the fact that stressful situations can negatively influence students' learning process, mental health, and overall quality of life.

It is concluded that the limited number of studies directly linking stress perception with emotional regulation in wartime highlights the importance of this research. The significance of this topic stems from the necessity to develop effective support programs for students aimed at enhancing their emotional resilience and adaptive capacity in challenging conditions.

Key words: stress, emotional-volitional self-regulation, stress perception, students, war, psychological well-being, adaptation, psycho-emotional state, adolescence, psychological mechanisms.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.11>

Нівінська В.С.

аспірант

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

викладач кафедри педагогіки та психології

Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

Вступ. У сучасній науковій літературі питання впливу стресу на психоемоційний стан особистості, а також емоційно-вольову саморегуляцію, отримали значну увагу. Дослідження вказують на те, що стрес, особливо в умовах війни, може мати руйнівний вплив на психологічне благополуччя студентів, підвищуючи ризик виникнення тривожності, депресії та інших психічних розладів.

Зокрема, роботи Крайнюка В. М. підкреслюють важливість стресостійкості як ключового чинника в емоційній регуляції особистості [3, с. 432].

Кокун О. М. у своїй монографії наголошує на необхідності оптимізації адаптаційних можливостей людини в умовах стресу, що є актуальним в контексті сучасних викликів. Окрім того,

Склень О. І. досліджує специфіку копінг-поведінки в умовах екстремальних ситуацій, що підкреслює значущість розвитку адаптивних стратегій у студентів [2, с. 265].

З точки зору емоційно-вольової саморегуляції, роботи Лазаруса Р. і Фолкмана С. пропонують цінні моделі, які вказують на важливість когнітивної оцінки в процесі адаптації до стресу. Вони вважають, що сприйняття стресу як загрози або виклику може визначати вибір стратегій копіngu, що, у свою чергу, вплине на емоційну регуляцію [1, с. 105–127].

Стрес – це складний психофізіологічний процес, який виникає внаслідок взаємодії індивіда з подразниками, що сприймаються як загроза або виклик. За визначенням Ганса Сельє, стрес є «неспецифічною реакцією

організму на будь-які вимоги, що пред'являються йому». Згідно з визначенням Р. Лазаруса і С. Фолкмана, стрес представляє собою «взаємозв'язок між людиною та вимогами, що перевищують її ресурси», що може загрожувати особистому благополуччю. Це підкреслює важливість оцінки ситуацій, оскільки індивідуальні реакції на стрес можуть істотно відрізнятись.

Стресові ситуації можуть мати як позитивний (eustress), так і негативний (distress) вплив на людину. У контексті навчання, особливо в медичному університеті, студенти часто підлягають високим вимогам, що може призводити до стресу, який негативно впливає на їх психологічне здоров'я. Психологічний вплив стресу виявляється через емоційні, когнітивні та фізичні зміни. На емоційному рівні стрес може призводити до тривоги, депресії, дратівливості та зниження мотивації. Когнітивно, студенти можуть зазнавати труднощів з концентрацією, прийняттям рішень та пам'яттю. Фізичні прояви стресу можуть включати головний біль, підвищений артеріальний тиск, порушення сну та інші соматичні симптоми.

Вплив стресу на психоемоційний стан людини був предметом дослідження багатьох науковців, зокрема М.С. Корольчука, В.І. Осьодло, Л.Е. Омбран-Лембрик, а також Р. Лазаруса. У своїх працях Н.І. Наєнко та В.Д. Небиліцин вивчали взаємозв'язок між властивостями нервової системи, типом темпераменту і рівнем психічної напруженості. Ці дослідження підкреслюють важливість розуміння індивідуальних реакцій на стрес, оскільки різні типи темпераменту можуть суттєво впливати на здатність особи справлятися з стресовими ситуаціями. Так, підвищена психічна напруженість може призводити до негативних наслідків, якщо не буде адекватно компенсована за допомогою ефективних стратегій саморегуляції. Останні дослідження свідчать про значний зв'язок між сприйняттям стресу і емоційно-вольовою саморегуляцією, особливо в умовах війни, що підкреслює важливість подальшого вивчення цих аспектів для розробки ефективних програм підтримки студентів та інших вразливих груп.

Емоційно-вольова саморегуляція визначається як здатність особи контролювати свої емоції та використовувати волю для досягнення поставлених цілей. Дослідження показують, що високий рівень емоційної саморегуляції може слугувати захистом від негативних наслідків стресу, особливо в умовах війни. Саморегуляція безпосередньо корелює з успішністю в навчанні та загальною психологічною стійкістю.

Ці дослідження підкреслюють важливість розвитку емоційно-вольової саморегуляції для студентів, особливо в умовах війни, де стре-

сори можуть стати особливо інтенсивними. Визначення ефективних стратегій саморегуляції є ключовим для покращення психологічного стану студентів та їхньої здатності адаптуватися до нових викликів.

Мета статті. Вивчення впливу сприйняття стресу на емоційно-вольову саморегуляцію студентів в умовах війни, а також визначення ключових чинників, що впливають на їх психологічне благополуччя. Стаття прагне розкрити зв'язок між рівнем стресу та ефективністю емоційної регуляції, дослідити, як різні стратегії адаптації можуть покращити емоційно-вольову саморегуляцію, і на основі отриманих результатів сформулювати рекомендації для підтримки студентів у складних життєвих обставинах.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі, особливо в умовах війни, стрес став невід'ємною частиною життя молоді, зокрема студентів. У цьому розділі буде детально розглянуто вплив сприйняття стресу на емоційно-вольову саморегуляцію, а також представлені результати проведеного дослідження. Визначення поняття стресу – визначається як складний взаємозв'язок між індивідом і зовнішніми вимогами, які перевищують його ресурси і загрожують психологічному благополуччю [1]. Психологічний стрес може проявлятися у формі тривоги, депресії, емоційної напруженості, що значно впливає на здатність особи регулювати свої емоції та поведінку. Емоційно-вольова саморегуляція включає здатність контролювати свої емоції, приймати обґрунтовані рішення і досягати поставлених цілей. Дослідження Крайнюка В. М. підкреслюють важливість розвитку стресостійкості та адаптаційних стратегій у студентів, оскільки це може позитивно вплинути на їх навчальну успішність і загальний стан здоров'я [3].

Війна викликає глибокі психологічні травми, що особливо відчувається у молоді. За даними дослідження, проведеного на 50 студентах медичного університету (5 хлопців і 45 дівчат), рівень стресу виміряний за допомогою Шкали сприйнятого стресу (PSS-10) та Шкали труднощів емоційної регуляції (DERS). Результати показали, що студенти, які відчували високий рівень стресу, мали значні труднощі з емоційною регуляцією, що впливало на їх навчання і загальний психологічний стан. Отримані результати підтверджують, що існує тісний зв'язок між сприйняттям стресу та емоційно-вольовою саморегуляцією. Студенти, які вміють ефективно регулювати свої емоції, демонструють кращу адаптацію до стресових ситуацій і вищу стресостійкість. Це вказує на необхідність розвитку програм психологічної підтримки, які допоможуть студентам знайти оптимальні стратегії копінгу в умовах війни. Можна стверджувати, що сприйняття стресу

має значний вплив на емоційно-вольову саморегуляцію студентів. Визначення ефективних методів підтримки та розвитку адаптаційних стратегій є важливими завданнями для психологів, викладачів і освітніх установ у цей складний час.

Для оцінки сприйняття стресу та емоційної регуляції у дослідженні використовувалися дві основні методики: Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) та Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS).

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) дозволяє вимірювати сприйняття стресу за останній місяць. Вона складається з 10 запитань, що оцінюють, наскільки учасники відчували стрес у своїй повсякденній діяльності. Запитання охоплюють аспекти відчуття контролю над ситуаціями, емоційного реагування та загального відчуття безпорадності.

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS) слугує для вимірювання труднощів у регуляції емоцій, таких як ідентифікація, розуміння та управління емоціями. Ця шкала допомагає оцінити, наскільки учасники здатні впоратися з емоційними переживаннями, що, в свою чергу, може впливати на їхнє загальне психоемоційне здоров'я

Дослідження включало 50 студентів медичного університету, серед яких було 5 хлопців і 45 дівчат. Вибірка сформована на основі таких критеріїв:

- учасники повинні були студентами 1, 2 або 3 курсів медичного університету;
- вік учасників варіювався в межах юнацького віку (17–19 років), що дозволяло зосередитися на специфічних особливостях емоційної регуляції та сприйняття стресу в цьому віковому періоді.

Процес збору даних: Збір даних проводився у кілька етапів. Спочатку учасникам було роз'яснено мету дослідження та принципи

роботи з анкетами. Потім усі учасники були запрошені заповнити анкети на добровільній основі. Дослідження проводилося в групах, що забезпечувало комфортну атмосферу для учасників. Кожен учасник отримав інструкції щодо заповнення обох шкал: PSS-10 та DERS. Процес заповнення анкет зайняв приблизно 20–30 хвилин. Отримані дані оброблені за допомогою статистичних методів, що дозволило провести порівняння між рівнями сприйнятого стресу та труднощами емоційної регуляції серед учасників. Таким чином, дослідження дозволило виявити взаємозв'язок між сприйняттям стресу і емоційною регуляцією, особливо в умовах війни.

Отже, на основі опитування, проведеного серед респондентів, вдалося встановити співвідношення рівня стресу та труднощів емоційної регуляції. Результати були отримані за допомогою шкали (PSS-10) та шкали (DERS).

Результати показують, що серед респондентів переважає середній рівень труднощів емоційної регуляції та середній рівень сприйняття стресу, що відображається на діаграмі (рис. 1). Діаграма демонструє, що:

- **високий рівень труднощів емоційної регуляції** показали небагато респондентів (зелені стовпці), що свідчить про те, що менша частка респондентів має серйозні труднощі у контролі емоцій в умовах стресу.
- **середній рівень труднощів емоційної регуляції** (помаранчеві стовпці) домінує, що свідчить про те, що для більшості опитаних існують певні труднощі у регуляції емоцій, але вони не є надмірно вираженими. Це також корелює із середнім рівнем стресу, який показали більшість респондентів.
- **низький рівень труднощів емоційної регуляції** (сині стовпці) присутній у меншій кількості респондентів, що може свідчити про

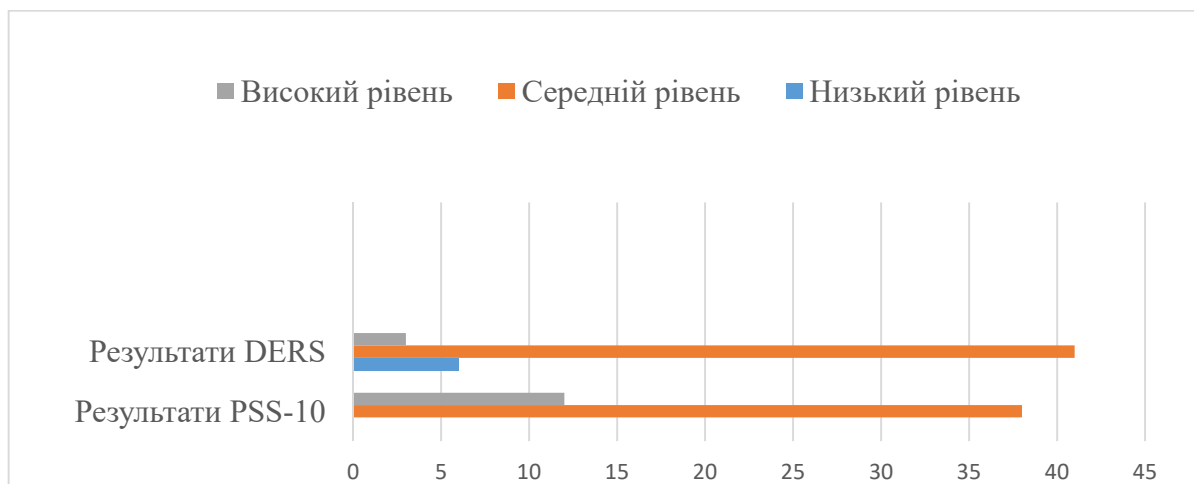


Рис. 1. Співвідношення результатів опитування на встановлення рівня стресу та рівня труднощів емоційної регуляції

кращу здатність до емоційної регуляції навіть в умовах стресу.

З отриманих даних можна зробити висновок, що здатність особи до емоційного контролю справді залежить від її рівня стресу на момент опитування. Середній рівень стресу пов'язаний із середніми труднощами у емоційній регуляції, що є важливим для розуміння загальних тенденцій у цій групі.

Дослідження виявило важливі аспекти сприйняття стресу та його впливу на емоційно-вольову саморегуляцію серед студентів. Одним із ключових показників стало твердження «Коли я засмучений, я вважаю, що так буду почуватися протягом тривалого часу». Тут 22% респондентів відповіли, що це відбувається «майже завжди», ще 22% – «іноді». Це свідчить про те, що значна частина студентів відчуває тривогу стосовно своїх емоцій і схильність до негативного прогнозування. Крім того, 28% респондентів зазначили, що «коли я засмучений, я вважаю себе дуже пригніченим», 22% – «більшу частину часу», а ще 22% – «іноді». Ці дані підкреслюють високий рівень відчуття пригніченості серед студентів, що може бути показником ризику розвитку депресивних симптомів. Дослідження також виявило, що 38% респондентів «майже завжди» мають труднощі з концентрацією, вказуючи на те, що «коли я засмучений, мені важко зосередитися на інших речах». Ще 24% відповіли, що це відбувається «більшу частину часу». Цей показник свідчить про негативний вплив емоційного стану на навчальну діяльність і когнітивні процеси. Водночас, 36% респондентів вказали, що «коли я засмучений, я відчуваю, що можу зберігати контроль над своєю поведінкою» лише близько половини часу. Це говорить про нестабільність у емоційній саморегуляції, яка може загостритися в умовах стресу. Щодо зосередження, 28% респондентів «майже завжди» відзначили, що «коли я засмучений, мені важко зосередитися», а 26% – «близько половини часу». Це вказує на те, що емоційний дискомфорт суттєво впливає на їхню здатність виконувати навчальні завдання.

Дослідження також розглянуло питання контролю над поведінкою. 20% респондентів «майже завжди» відзначили, що «коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою», а 20% – «близько половини часу». Цей показник свідчить про ризик імпульсивної поведінки та труднощі в саморегуляції в умовах емоційного стресу. Зокрема, результати опитування показали, що 15% респондентів відзначили, що «переживаю свої емоції як неконтрольовані». Це свідчить про те, що значна частина студентів відчуває труднощі в управлінні своїми емоціями, що може призводити до погіршення їхнього психічного здоров'я. 14% респондентів зазначили, що вони

іноді «уважні до своїх почуттів», у той час як ще 14% майже ніколи не звертають на це уваги. Це вказує на те, що деякі студенти не володіють навичками самоспостереження, що є важливим для ефективної саморегуляції. Варто зазначити, що 20% респондентів «майже завжди» відзначають, що їх «бентежить те, що вони відчувають», що може свідчити про значний рівень тривожності і невпевненості в собі. Більше того, 46% респондентів вказали, що «коли я засмучений, мені важко виконувати роботу», що підкреслює негативний вплив емоційного стану на академічну продуктивність.

Отже, результати дослідження демонструють, що сприйняття стресу та емоційного дискомфорту має значний вплив на емоційно-вольову саморегуляцію студентів. Це підкреслює необхідність впровадження програм підтримки та навчання навичок саморегуляції, які можуть допомогти студентам адаптуватися до умов невизначеності та покращити їхнє психічне здоров'я.

Проведене дослідження дозволило отримати цінні дані щодо взаємозв'язку між рівнем стресу та труднощами емоційної регуляції у студентів. Зокрема, результати показали, що здатність до ефективного емоційного контролю значною мірою залежить від рівня стресу, який відчувають респонденти на момент опитування. Діаграми та співвідношення показників демонструють чітку тенденцію: респонденти з вищим рівнем стресу мали більше труднощів із емоційною регуляцією.

На основі отриманих результатів ми плануємо наступний етап дослідження – створення та проведення спеціального тренінгу, орієнтованого на розвиток навичок емоційної регуляції та стресостійкості. Мета тренінгу – допомогти учасникам навчитися краще розпізнавати, контролювати та регулювати свої емоції, а також ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями. У рамках цього тренінгу буде застосовано когнітивно-поведінкові техніки та вправи, спрямовані на підвищення емоційної стійкості та здатності до саморегуляції.

Ми очікуємо, що запланований тренінг стане логічним продовженням дослідження та може покращити емоційний стан респондентів, сприятиме їх адаптації до умов стресу та підвищить якість їхнього психічного здоров'я. Результати проведення тренінгу будуть включені в майбутні наукові публікації, що дозволить поділитися досвідом та ефективністю запропонованих методів з науковою спільнотою.

Висновки. Отже, у сучасному контексті невизначеності, в умовах військових конфліктів та соціальних змін, питання сприйняття стресу та його впливу на емоційно-вольову саморегуляцію студентів набуває особливого значення. Дослідження виявило, що сприйняття стресу

має безпосередній вплив на здатність студентів до емоційної регуляції. Студенти, які страждають від високого рівня стресу, демонструють труднощі в управлінні своїми емоціями, що може призводити до зниження академічної успішності та загального психологічного благополуччя. На основі отриманих результатів можна стверджувати, що розвиток навичок ефективної саморегуляції, включаючи управління стресом, є критично важливим для підтримки психічного здоров'я студентів.

Вивчені дані вказують на те, що значна частина респондентів відчуває труднощі з емоційною регуляцією, що виявляється у високому рівні пригніченості, тривожності та проблем із концентрацією. У рамках дослідження сприйняття стресу та його впливу на емоційну регуляцію студентів в умовах невизначеності ми виявили, що значна частина респондентів стикається з труднощами в емоційній регуляції, що проявляється у високих рівнях тривожності та пригніченості. Конкретно, 15% респондентів відзначили, що переживають свої емоції як неконтрольовані, а 38% зазначили, що мають труднощі з концентрацією на навчанні під час

стресу. Ці результати підкреслюють важливість емоційної саморегуляції для підтримки психічного здоров'я студентів та їхнього навчального процесу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Folkman S., Lazarus R.S. *If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination*. Journal of Personality and Social Psychology. 1985. № 48. С. 105–127.
2. Кокун О.М. *Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія*. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
3. Крайнюк В.М. *Психологія стресостійкості особистості: монографія*. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
4. Варій М.Й. *Загальна психологія [Електронний ресурс]: підручник для студентів вищих навчальних закладів*. Міністерство освіти і науки України, Львівський державний університет внутрішніх справ. 3-тє вид., випр. та доп. Київ: Центр навчальної літератури, 2009.
5. 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> (дата звернення: 12.11.2024).