

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ШКАЛ ОЦІНЮВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТЕСТУВАННЯ

COMPARATIVE ANALYSIS OF SCALES FOR ASSESSING EMOTIONAL-VOLITIONAL SELF-REGULATION OF STUDENTS IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY: RESULTS OF PSYCHOLOGICAL TESTING

У статті проаналізовано різні шкали оцінювання емоційно-вольової саморегуляції та їх значення для психологічної діагностики. Окреслено важливість емоційно-вольової саморегуляції як ключового механізму адаптації до стресових ситуацій, що відіграє визначальну роль у підтримці психічного благополуччя особистості. Визначено, що сучасна психологічна наука використовує низку шкал для оцінювання цього феномена, проте їхні взаємозв'язки та взаємозамінність досі залишаються недостатньо дослідженими.

Стаття присвячена порівняльному аналізу п'яти психометричних шкал, що застосовуються для оцінювання емоційної саморегуляції, рівня стресу й загального психологічного благополуччя: Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), шкали сприйнятого стресу (PSS-10), методики діагностики сформованості емоційної саморегуляції (С. Поліщук), шкали симптомів моральної травми (Л. Засекіна, М. Козігора) і шкали оцінювання якості життя (О. Чабан, О. Хаустова, В. Безшейко, О. Москаленко). Метою дослідження було здійснення емпіричного зрізу, що дає змогу оцінити валідність та інформативність зазначених шкал у контексті подальшого їх використання для докторського дослідження, присвяченого емоційно-вольовій саморегуляції в умовах невизначеності.

Резюмовано, що дослідження дало змогу визначити рівень відповідності обраних шкал цілям наукового аналізу й оцінити їхню здатність відображати взаємозв'язки між емоційною саморегуляцією, рівнем сприйнятого стресу й моральною травмою. Виявлено, що високий рівень сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 корелює з труднощами в регулюванні емоцій за шкалою DERS, а також із низькими показниками якості життя. Це свідчить про необхідність розгляду морального аспекту в психологічній діагностиці, оскільки рівень моральної травми також виявився значущим фактором впливу на адаптаційні процеси.

Отримані результати мають безпосереднє значення для подальших наукових досліджень і практичної діяльності у сфері психологічної діагностики й консультування. Таким чином, результати дослідження можуть слугувати основою для подальшої наукової роботи, зокрема в контексті дослідження, спрямованого на розроблення й удосконалення методик оцінювання емоційної саморегуляції. Комплексний аналіз обраних шкал дає змогу сформувати більш точне уявлення про їх ефективність і перспективи застосування в майбутніх дослідженнях, що присвячені адаптаційним механізмам особистості в кризових умовах.

Ключові слова: емоційно-вольова саморегуляція, психологічна діагностика, моральна

травма, стрес, якість життя, умови невизначеності.

The article analyzes various scales for assessing emotional-volitional self-regulation and their significance for psychological diagnosis. The importance of emotional-volitional self-regulation as a key mechanism for adapting to stressful situations is highlighted, emphasizing its crucial role in maintaining an individual's psychological well-being. It has been determined that modern psychological science employs a range of scales to assess this phenomenon; however, their interconnections and interchangeability remain insufficiently studied.

This study is dedicated to the comparative analysis of five psychometric scales used to assess emotional self-regulation, stress levels, and overall psychological well-being: the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), the Perceived Stress Scale (PSS-10), the Method for Diagnosing the Formation of Emotional Self-Regulation (S. Polishchuk), the Moral Injury Symptoms Scale (L. Zasekina, M. Kozigora), and the Quality of Life Assessment Scale (O. Chaban, O. Khaustova, V. Bezsheiko, O. Moskalenko). The purpose of the study was to conduct an empirical analysis to evaluate the validity and informativeness of these scales in the context of their further use in doctoral research on emotional-volitional self-regulation under conditions of uncertainty.

The study results allowed for assessing the alignment of the selected scales with the research objectives and evaluating their ability to reflect the relationships between emotional self-regulation, perceived stress levels, and moral injury. It was found that a high level of perceived stress, as measured by the PSS-10, correlates with difficulties in emotion regulation, as measured by the DERS, as well as with low quality of life indicators. This highlights the necessity of considering the moral aspect in psychological diagnosis, as the level of moral injury was also identified as a significant factor influencing adaptation processes.

The obtained results are directly relevant for further scientific research and practical work in psychological diagnosis and counseling. Thus, the study findings can serve as a foundation for further research, particularly in the development and improvement of methods for assessing emotional self-regulation. A comprehensive analysis of the selected scales enables a more precise understanding of their effectiveness and application prospects in future research focused on personality adaptation mechanisms in crisis conditions.

Key words: emotionally-volitional self-regulation, psychological diagnostics, moral injury, stress, quality of life.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.20>

Нівінська В. С.

аспірант

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Вступ. У сучасній науковій літературі питанням впливу стресу на психоемоційний стан особистості й емоційно-вольову саморегуляцію приділили значну увагу. Дослідження вказують на те, що стрес, особливо в умовах війни, може мати руйнівний вплив на психологічне благополуччя людей, підвищуючи ризик виникнення тривожності, депресії та інших психічних розладів [4, с. 132].

Зокрема, роботи В. Крайнюка (2007) підкреслюють важливість стресостійкості як ключового чинника в емоційній регуляції особистості [3, с. 432].

О. Кокун (2004) у монографії наголошує на необхідності оптимізації адаптаційних можливостей людини в умовах стресу, що є актуальним у контексті сучасних викликів. Окрім того, О. Склень (2006) досліджує специфіку копінг-поведінки в умовах невизначеності, підкреслюючи значущість розвитку адаптивних стратегій [2, с. 265].

З погляду емоційно-вольової саморегуляції роботи Р. Лазаруса й С. Фолкмана (1985) 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, впливає 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 висуваються йому». Згідно з Р. Лазарусом та С. Фолкманом, стрес являє собою «взаємозв'язок між людиною та вимогами, що перевищують її ресурси», що може загрожувати особистому благополуччю. Це підкреслює важливість оцінювання ситуацій, оскільки індивідуальні реакції на стрес можуть істотно відрізнятися.

Стресові ситуації можуть мати як позитивний (еустрес), так і негативний (дистрес) вплив на людину. У контексті навчання, особливо в медичному університеті, до студентів часто висувають високі вимоги, що може призводити до стресу, який негативно впливає на їхнє психологічне здоров'я.

Вплив стресу на психоемоційний стан людини був предметом дослідження багатьох науковців. Зокрема, дослідження В. Пічуріна (2015) виявили, що студенти використовують різні копінг-стратегії для подолання стресу, що впливає на їхню психологічну готовність до професійної діяльності. В. Дж. Кертіс та ін. (2007) досліджували емоційну регуляцію та резильєнтність у дітей, підкреслюючи важливість розвитку адаптивних механізмів у відповідь на стресові фактори.

Мета статті полягає в дослідженні рівня емоційно-вольової саморегуляції, сприйнятого стресу, моральної травми та якості життя серед студентів, а також у детальному аналізі їх взаємозв'язку в умовах невизначеності, спричинених поточною соціально-політичною ситуацією, зокрема війною та іншими кризовими явищами. Зокрема, метою

дослідження є оцінювання рівня емоційно-вольової саморегуляції студентів у контексті здатності управляти власними емоціями й досягати поставлених цілей за умов стресу й кризи.

Виклад основного матеріалу. Емоційно-вольова саморегуляція – це здатність особи управляти своїми емоціями й використовувати волю для досягнення поставлених цілей. Дослідження свідчать, що високий рівень емоційної саморегуляції може слугувати бар'єром проти негативних наслідків стресу, особливо в екстремальних умовах, таких як війна. Саморегуляція безпосередньо пов'язана з успішністю навчання й загальною психологічною стійкістю особистості.

Емоційно-вольова саморегуляція тісно пов'язана з психологічною стійкістю і здатністю особи справлятися з травмивними ситуаціями, такими як моральна травма. Моральна травма виникає внаслідок переживання подій, які суперечать особистим етичним переконанням і моральним принципам, і може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я, особливо в умовах війни. У таких ситуаціях здатність ефективно регулювати свої емоції й волю стає критично важливою для збереження психологічної стійкості й адаптації до нових умов [5, с. 9–10].

Дослідження показують, що високий рівень емоційно-вольової саморегуляції може виступати як захист від моральної травми, оскільки дає індивіду змогу зберігати контроль над емоціями в ситуаціях, коли зовнішні обставини створюють сильний стресовий тиск. Таким чином, розвиток емоційно-вольової саморегуляції допомагає студентам не тільки ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, а й знижує ризик виникнення моральної травми, що особливо актуально в умовах війни.

Термін «моральна травма» вперше введений у 1990-х роках. Із того часу дослідники розширюють розуміння цього поняття, додаючи нові контексти й аспекти. Однак сьогодні не існує єдиного, загальноприйнятого визначення моральної травми (Griffin та ін., 2019). Спочатку дослідження моральної травми зосереджувалися на військовому контексті [6, с. 49].

З часом інтерес до цього феномена зростає, останнім часом спостерігається збільшення наукових робіт, які аналізують моральну травму в ширшому моральному й культурному контексті. Це свідчить про потребу дослідження моральної шкоди з урахуванням конкретних культурних і загальнолюдських цінностей, розширюючи розуміння моральної травми як психологічного явища, пов'язаного не лише з військовим досвідом (Coady, Carney, 2020). Згідно з наданими результатами за шкалою MISS-M-SF шкали симптомів моральної травми (Л. Засєкіна, М. Козігора), ми можемо поділити їх на три категорії.

До категорії низького рівня (10–33 бали) у цей діапазон результатів потрапили респонденти, які мають труднощі з емоційно-вольовою саморегуляцією та демонструють низький рівень адаптації до

стресових ситуацій. Це вказує на потенційно підвищений ризик розвитку психологічних складнощів, таких як тривожність чи депресивні симптоми, що можуть виникати через недостатню здатність до саморегуляції емоцій в умовах стресу. За результатами, 9 респондентів потрапили в цей діапазон, що становить 9 % від загальної кількості респондентів.

У групі середнього рівня (34–66 балів) ми спостерігаємо рівень емоційно-вольової саморегуляції, що свідчить про здатність більшості респондентів адаптуватися до стресових умов, проте є певні труднощі в управлінні емоціями. Студенти цієї групи здатні контролювати свої емоції, але можуть стикатися з певними стресовими ситуаціями, що вимагають додаткових зусиль. У цьому діапазоні результатів знаходяться 52 респонденти, що становить 52 % від загальної кількості респондентів.

До категорії високого рівня (67–100 балів) потрапили респонденти з високим рівнем емоційно-вольової саморегуляції, які здатні ефективно справлятися зі стресом і демонструють сильні механізми саморегуляції емоцій. Це може бути ознакою високої стійкості до стресових ситуацій, що є важливим фактором для адаптації в умовах війни й інших викликів. У цьому діапазоні результатів знаходяться 39 респондентів. Це становить 39% від загальної кількості респондентів. Цей аналіз указує на те, що більшість респондентів мають середній і високий рівень емоційно-вольової саморегуляції, що свідчить про наявність значної кількості студентів, які можуть ефективно справлятися з емоційними навантаженнями в умовах стресу, але також є група, яка потребує додаткової підтримки для покращення своїх адаптаційних можливостей.

Шкала «Діагностика емоційно-вольової саморегуляції» є важливим інструментом для оцінювання рівня саморегуляції в різних групах населення, включаючи студентів. У рамках дослідження використання шкали Поліщука дало нам змогу детально оцінити здатність студентів до емоційно-вольової саморегуляції в умовах стресу, викликаного військовими діями, що є актуальним у контексті психологічного впливу війни на молодь.

Метою застосування шкали було визначити, як різні рівні саморегуляції проявляються в студентів під час складних умов соціально-психологічного стресу, зокрема війни, а також виявити, чи є зв'язок між рівнем емоційної саморегуляції та адаптаційними можливостями студентів.

Згідно з отриманими результатами, 39 респондентів потрапили в категорію високий рівень (140–175 балів), що становить 39% від загальної кількості респондентів. Це вказує на те, що ці студенти здатні ефективно регулювати свої емоції й адаптуватися до високих стресових навантажень, що свідчить про високий рівень стійкості до стресу. 45 респондентів мають результат у категорії «вище за середній» (105–139 балів), що становить 45 % від загальної кількості. Це свідчить про

досить розвинену здатність до емоційної саморегуляції, а також наявність адаптивних механізмів, що дають змогу ефективно справлятися з емоційними навантаженнями, але з певними труднощами. 16 респондентів потрапили в категорію «середній рівень» (70–104 бали), що становить 16 % від загальної кількості. Це вказує на те, що ці студенти мають певні труднощі в забезпеченні емоційного балансу в умовах стресу, що може потребувати додаткової підтримки для покращення саморегуляції. Жоден респондент не потрапив до категорії «низький рівень» (35–69 балів), що вказує на відсутність значної кількості студентів із низьким рівнем емоційно-вольової саморегуляції серед вибірки.

Цей аналіз показує, що більшість респондентів мають середній і високий рівень емоційно-вольової саморегуляції, що свідчить про наявність значної кількості студентів, які можуть ефективно справлятися з емоційними навантаженнями в умовах стресу. Водночас є невелика група, яка може потребувати додаткової психологічної підтримки для покращення своїх адаптаційних можливостей.

З отриманих результатів за шкалою (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS) можна визначити розподіл респондентів по рівнях труднощів у регулюванні емоцій. У діапазоні низького рівня труднощів (36–80 балів) потрапили 16 осіб, що становить 16 % від загальної кількості респондентів, вони мають менш виражені труднощі в регулюванні емоцій. Вони здатні справлятися з емоціями в більшості ситуацій, що свідчить про їхню відносну емоційну стабільність. Це дає їм змогу більш ефективно адаптуватися до стресових умов.

Більшість респондентів потрапили в діапазон середнього рівня труднощів (81–120 балів), що вказує на наявність помірних труднощів у регулюванні емоцій. Респонденти в цій категорії (44 особи), що становить 44 % від загальної кількості респондентів, демонструють нормальні можливості адаптації до стресових ситуацій, але можуть потребувати деякої допомоги або тренування для покращення емоційної регуляції.

Респонденти, що потрапили в категорію високого рівня труднощів (121–180 балів) мають значні труднощі в емоційній регуляції. За підрахунками, це 40 осіб, що становить 40 % від загальної кількості респондентів. Це може свідчити про їхню схильність до сильних емоційних реакцій, які важко контролювати в умовах стресу. Крім того, може бути ознакою вищого рівня стресової чутливості, що потребує втручання й підтримки для покращення емоційної стійкості.

Отже, з отриманих даних можна зробити висновок, що більшість респондентів демонструють середній рівень труднощів в емоційній регуляції, що може свідчити про наявність помірного стресу в умовах війни, але також є значна група, яка стикається з високими труднощами й потребує більшої психологічної підтримки для покращення саморегуляції.

Шкала оцінювання якості життя, розроблена О. Чабаном, О. Хаустовою, В. Безшейком та О. Москаленком, є інструментом, що дає змогу виміряти загальний рівень якості життя респондентів на основі їхньої оцінки різних аспектів життєвих умов, таких як фізичне та психологічне здоров'я, соціальні відносини та здатність до адаптації в складних ситуаціях.

У дослідженні ми вирішили додати цю шкалу, оскільки вона дає змогу оцінити вплив психоемоційних факторів, зокрема стресових ситуацій, на загальну якість життя студентів в умовах війни. З огляду на важливість психічного здоров'я в умовах невизначеності, ця шкала дає змогу виявити, які аспекти життя студенти оцінюють найнижче й, відповідно, де можуть бути найбільші проблеми для їхнього емоційного та психологічного благополуччя.

Результати, отримані в дослідженні, показали такі дані: дуже низький рівень – 42 респонденти (бали до 56), низький рівень – 32 респонденти (бали від 57 до 66), середній рівень – 19 респондентів (бали від 67 до 75), високий рівень – 6 респондентів (бали від 76 до 82), дуже високий рівень – 1 респондент (бали від 83 і вище).

Згідно з результатами шкали оцінювання якості життя, ми можемо побачити різноманітні рівні якості життя серед респондентів. Найбільша частина студентів демонструє дуже низький (42 %) і низький (32 %) рівні, що може свідчити про певні труднощі в адаптації до стресових умов, зокрема війни й інших викликів. Однак також є респонденти, які показали середній (19 %) і високий рівень якості життя (6 %), що свідчить про наявність групи студентів із більш високим рівнем адаптаційних можливостей. Дуже високий рівень якості життя (1 %) виявлений в окремого респондента, що є досить рідкісним випадком серед загальної вибірки. Ці результати дають можливість глибше зрозуміти, як впливають умови невизначеності на психоемоційний стан студентів і їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) є однією з найпоширеніших і найефективніших методик для оцінювання індивідуального досвіду стресу в житті людини. Вона розроблена для вимірювання того, як особа сприймає стресові ситуації, що виникають у її житті. У дослідженні ми використовуємо фінальну версію шкали PSS-10, яка складається з 10 пунктів і має гарну паралельну валідність, що підтверджена в дослідженнях, зокрема в роботах Lee (2012), Liu та ін. (2020), а також Sood та ін. (2013). У праці Taylor (2015) підтверджена 2-факторна модель шкали PSS-10, яка включає два основні фактори: **сприйняття безпорадності** – це фактор, що відображає почуття безсилля й неможливості справитися з навантаженням; **брак самомотивації** – це фактор, що характеризує відсутність довіри до власних можливостей ефективно справлятися зі стресом.

Для інтерпретації результатів використовуються такі категорії.

Низький рівень (0–13 балів). Слабо сприйнятий стрес, що вказує на низький рівень стресової реакції в респондента.

Помірний рівень (14–26 балів). Помірно сприйнятий стрес, що вказує на середній рівень стресу, коли респондент відчуває стрес, але в межах норми.

Високий рівень (27–40 балів). Сильно сприйнятий стрес, що свідчить про високий рівень стресу, коли респондент відчуває значний вплив стресових факторів у житті.

Результати, отримані в дослідженні, виглядають так: низький рівень (0–13 балів) – 0 респондентів; помірний рівень (14–26 балів) – 52 респонденти, високий рівень (27–40 балів) – 48 респондентів.

Результати вказують на високий рівень стресу в більшості респондентів (63 %), що може свідчити про значний вплив стресових факторів, зокрема воєнних умов, на психоемоційний стан студентів. Відсутність респондентів із низьким рівнем стресу й велика кількість осіб із високим рівнем стресу може бути пов'язана з підвищеним психологічним напруженням, що є характерною рисою для людей, які переживають кризові ситуації або в умовах невизначеності.

Отже, значна частина студентів відчуває помірний і високий рівень стресу в умовах війни й соціальних змін, що підтверджує наявність підвищених психоемоційних навантажень. Застосування шкали PSS-10 дає змогу не тільки виміряти рівень стресу в студентів, а й виявити рівень сприйняття безпорадності та брак самоефективності, що допомагає краще зрозуміти психологічний стан респондентів і потребу в психологічній підтримці в умовах невизначеності, таких як війна.

У статті ми здійснили комплексний аналіз емоційно-вольової саморегуляції студентів в умовах війни, зокрема з використанням різноманітних психометричних шкал для оцінювання ключових аспектів цього процесу.

Метою дослідження було виявлення рівня емоційно-вольової саморегуляції, сприйнятого стресу, моральної травми та якості життя серед студентів, а також розгляд їх взаємозв'язку в умовах невизначеності, спричинених війною. Дослідження мало на меті не лише класифікувати рівні емоційної адаптації студентів, а й надати практичні рекомендації для психотерапевтичної підтримки й адаптаційних стратегій у таких складних умовах.

Висновки. У статті розглянуто важливі аспекти емоційно-вольової саморегуляції в студентів в умовах війни й в умовах невизначеності. Метою дослідження було порівняння різних шкал для оцінювання рівня емоційної саморегуляції, сприйнятого стресу, якості життя й моральної травми, що дає змогу створити комплексну картину психологічного стану студентів, які перебувають в умовах війни.

Зокрема, використано шкали для вимірювання емоційно-вольової саморегуляції. За допомогою цих інструментів вдалося оцінити рівень адаптації

студентів до умов невизначеності, зокрема через призму емоційної стійкості, здатності регулювати стрес та ефективно справлятися з навантаженнями.

Результати дослідження показали, що більшість студентів демонструє середній рівень емоційної саморегуляції, що свідчить про наявність труднощів в емоційному балансі. Водночас частина респондентів показала високий рівень саморегуляції, що може вказувати на більш розвинені механізми адаптації до стресових ситуацій. Важливою знахідкою стало те, що в умовах війни більшість респондентів мають високий рівень сприйнятого стресу, що відображає складнощі психологічної адаптації в умовах непередбачуваних і небезпечних соціальних і політичних змін.

Загалом аналіз отриманих результатів підтвердив, що адаптація до стресових умов є важливим складником психологічної стійкості студентів, є необхідність у подальших дослідженнях для розвитку ефективних психокорекційних і підтримувальних стратегій, що сприяють покращенню психічного здоров'я студентів у кризових умовах. Використання різних шкал дає змогу точніше визначити рівень стресу, саморегуляції та якості життя, що дає змогу розробити цільові програми для підтримки студентів під час адаптації до умов невизначеності.

Таким чином, результати дослідження можуть слугувати основою для подальших наукових досліджень у галузі психології стресу й емоційної саморегуляції, зокрема в контексті соціальних і політич-

них криз. Крім того, ці результати мають практичне значення для розроблення психологічної допомоги та підтримки студентів, які перебувають в умовах війни або інших умовах невизначеності, що дає змогу зміцнити їхню психологічну стійкість та адаптаційні можливості в подібних умовах.

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. 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).
5. Гордовська Т. І. Конструкт моральної травми та його концептуальний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. Вип. 4. С. 8. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-1>
6. Засєкіна Л. В., Гордовська Т. І. Голодомор як психічна та моральна травма у сімейних жіночих наративах. *Міждисциплінарні підходи у дослідженні Голодомору-геноциду* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.). Київ, 2021. С. 49–52.