

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ТА ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

QUALITY OF LIFE AND EMOTIONAL SELF-REGULATION OF STUDENT YOUTH IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

У статті здійснено комплексний аналіз якості життя студентської молоді як інтегрального індикатора її психологічного благополуччя в умовах соціальної невизначеності, викликаній війною, економічною нестабільністю та трансформацією освітнього середовища. Особлива увага приділяється ролі емоційної саморегуляції як ключового механізму адаптації до стресогенних чинників сучасного життя. Зазначено, що вразливість студентів як соціальної групи в умовах підвищеного рівня невизначеності проявляється у зниженій суб'єктивній оцінці якості життя, що, в свою чергу, може супроводжуватись підвищеною тривожністю, труднощами в емоційній регуляції, зниженням навчальної мотивації та психоемоційного ресурсу. У цьому контексті емоційна саморегуляція розглядається не лише як внутрішній ресурс особистості, а й як адаптаційний фактор, що знижує рівень психологічного дистресу та сприяє підтримці ментального здоров'я.

У дослідженні взяли участь 100 студентів старшого юнацького віку (18–23 роки), які навчаються у вищому навчальному закладі України. Збір емпіричних даних здійснювався із застосуванням «Шкали оцінки якості життя» (автори: О. С. Чабан, О. О. Хаустова, В. Г. Безшейко, О. В. Москаленко) та англійської шкали Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), адаптованої для українськомовного середовища. Аналіз результатів засвідчив статистично значущий обернений зв'язок між рівнем якості життя та труднощами емоційної саморегуляції ($p < 0.001$). Студенти з нижчими оцінками якості життя виявляли більш виражені труднощі в контролі над емоційними реакціями, зокрема у таких аспектах, як прийняття емоцій, імпульсивність, обмеженість стратегій регуляції та труднощі у зосередженні уваги при переживанні сильних емоцій.

Отримані дані акцентують увагу на необхідності цілеспрямованої психологічної підтримки студентської молоді через впровадження психопрофілактичних програм, тренінгів з емоційної компетентності та розвитку навичок стресостійкості. Такі програми повинні враховувати як індивідуальні особливості студентів, так і специфіку освітнього простору в умовах соціальних криз. Зроблено висновок, що в умовах затяжної невизначеності, спричиненої воєнними діями та пов'язаною з ними соціальною напругою, значення внутрішніх регуляторних механізмів, таких як емоційна саморегуляція, набуває особливої ваги для підтримки якості життя та

Резюмовано, що актуальність дослідження зумовлена необхідністю комплексної підтримки студентської молоді в контексті сучасних викликів, пов'язаних із війною, соціальною напругою та нестабільністю майбутнього. Результати можуть бути використані при розробці програм психологічного супроводу та освітніх ініціатив у сфері ментального здоров'я молоді.

Ключові слова: якість життя; емоційна саморегуляція; студенти; психологічне благополуччя; невизначеність.

The article presents a comprehensive analysis of the quality of life of university students as an integral indicator of their psychological well-being under conditions of social uncertainty caused by war, economic instability, and the transformation of the educational environment. Special attention is given to the role of emotional self-regulation as a key mechanism for adapting to the stress-inducing factors of modern life. It is noted that the vulnerability of students as a social group under heightened uncertainty is manifested in lower subjective assessments of quality of life, which, in turn, may be accompanied by increased anxiety, difficulties in emotional regulation, decreased academic motivation, and reduced psycho-emotional resources. In this context, emotional self-regulation is viewed not only as an internal personal resource but also as an adaptive factor that reduces the level of psychological distress and supports mental health.

The study involved 100 late-adolescent students (aged 18–23) studying at a higher education institution in Ukraine. Empirical data were collected using the "Quality of Life Assessment Scale" (authors: O. S. Chaban, O. O. Khaustova, V. G. Bezsheiko, O. V. Moskalenko) and the English-language Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), adapted for the Ukrainian-speaking context. The results showed a statistically significant inverse correlation between quality of life and difficulties in emotional self-regulation ($p < 0.001$). Students with lower quality of life scores demonstrated more pronounced difficulties in managing emotional responses, particularly in such aspects as emotional acceptance, impulsivity, limited access to regulation strategies, and challenges in maintaining attention during intense emotional experiences.

The findings highlight the need for targeted psychological support for university students through the implementation of preventive psychological programs, emotional competence training, and stress resilience development. Such programs should take into account both the individual characteristics of students and the specific features of the educational environment in times of social crisis. It is concluded that under conditions of prolonged uncertainty caused by military actions and related social tension, the significance of internal regulatory mechanisms—such as emotional self-regulation—becomes especially important for maintaining quality of life.

The relevance of this study is summarized by the urgent need for comprehensive support for university students in the face of modern challenges related to war, social tension, and future instability. The results can be used in the development of psychological support programs and educational initiatives in the field of youth mental health.

Key words: quality of life; emotional self-regulation; students; psychological well-being; uncertainty.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.7>

Нівінська В.С.

аспірант

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

Вступ. У сучасних умовах війни, соціальної та економічної нестабільності молодь, особливо студенти, стикається з численними викликами, що впливають на їх психоемоційний стан, навчальну мотивацію та загальну якість життя. Якість життя дедалі частіше розглядається як комплексний інтегральний показник психологічного благополуччя, що охоплює не лише фізичне здоров'я, а й соціальну активність, рівень самореалізації та емоційну стабільність особистості.

Актуальність даного дослідження зумовлена потребою в глибокому розумінні взаємозв'язків між якістю життя студентської молоді та її емоційною саморегуляцією в період загальної невизначеності. Враховуючи те, що емоційна регуляція є ключовим механізмом адаптації до складних умов, дослідження цього взаємозв'язку набуває практичного значення для розробки цілісної системи психологічної підтримки студентів. Метою цієї статті є дослідження взаємозв'язку між рівнем якості життя та емоційною саморегуляцією студентів у контексті соціальної невизначеності, спричиненої війною в Україні.

Емоційно-вольова саморегуляція є ключовим механізмом, що забезпечує адаптацію особистості до складних життєвих обставин, зокрема в умовах соціальної та економічної нестабільності. Згідно з когнітивно-оціночною теорією стресу Лазаруса і Фолкмана (1985), процес адаптації до стресових ситуацій значною мірою залежить від когнітивної оцінки подій та здатності індивіда до саморегуляції емоційних реакцій, що є критично важливим для студентської молоді в умовах невизначеності. [1, 105–127]

Дослідження вітчизняних науковців також підкреслюють важливість емоційно-вольової саморегуляції в процесі розвитку особистості. Зокрема, Шевякова Н. Л. у своїй дисертаційній роботі виявила вікові закономірності становлення емоційно-вольової регуляції в перехідний період від підліткового до юнацького віку, що виражається в гетерохронності структури емоційно-вольової регуляції та інтеграції її компонентів. [2, 20]

Крім того, дослідження Полілуєвої І. В. акцентує увагу на значенні підліткового віку у формуванні особистості, зокрема на зміні ієрархії мотивів діяльності та розвитку самопізнання, самовираження і самоствердження, що безпосередньо пов'язано з емоційно-вольовою регуляцією. [3, 96 – 101]

Таким чином, емоційно-вольова саморегуляція виступає важливим чинником психологічного благополуччя студентської молоді, особливо в умовах невизначеності. Вивчення взаємозв'язку між якістю життя та емоційною саморегуляцією дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації студентів до сучасних викликів та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки.

Мета статті. Комплексно проаналізувати особливості сприйняття якості життя та рівня емоційної саморегуляції студентської молоді в умо-

вах соціальної та особистісної невизначеності; виявити взаємозв'язок між суб'єктивним рівнем якості життя та труднощами емоційної регуляції; визначити психологічні ризики, пов'язані з порушенням емоційно-вольової регуляції у студентів; обґрунтувати необхідність впровадження систем психологічної підтримки для підвищення адаптаційного потенціалу молоді в умовах глобальної нестабільності.

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 представлено результати проведеного дослідження.

Стрес визначається як складний взаємозв'язок між індивідом і зовнішніми вимогами, які перевищують його ресурси і загрожують психологічному благополуччю (Лазарус, Фолкман, 1985). У такому контексті критичне значення набувають механізми емоційно-вольової саморегуляції – здатність особистості керувати власними емоційними станами, знижувати рівень дистресу та зберігати функціональність у кризових ситуаціях.

Якість життя є багатовимірним поняттям, яке включає різні аспекти існування особистості: фізичний, психологічний, соціальний та емоційний. Вона відображає загальний стан благополуччя людини, її здатність досягати особистих цілей, задоволення від життя, а також рівень стресу та задоволення потреб у різних сферах. У контексті студентської молоді якість життя зазвичай пов'язана з рівнем задоволення навчанням, соціальними взаєминами, майбутніми перспективами та можливостями для самореалізації.

Емоційна саморегуляція, згідно з науковими підходами, розглядається як здатність суб'єкта свідомо модифікувати емоційні реакції з метою досягнення адаптивної поведінки (Gross, 1998). У молодіжному середовищі, з огляду на вікову чутливість до соціальних змін, емоційно-вольова саморегуляція виступає ключовим ресурсом підтримки психічного здоров'я. [4, 3 – 24]

Емоційна саморегуляція є ключовим компонентом емоційного інтелекту, що визначає здатність особистості керувати власними емоціями, адаптуватися до змін та ефективно взаємодіяти з оточенням. Дослідження показують, що високий рівень емоційної саморегуляції сприяє підвищенню самооцінки та задоволеності життям у студентів. Крім того, емоційна саморегуляція тісно пов'язана з іншими психологічними факторами, такими як стресостійкість та емоційний інтелект, які в сукупності впливають на загальне психологічне благополуччя та якість життя студентів.

Емоційно-вольова саморегуляція має безпосередній вплив на якість життя, оскільки здатність ефективно керувати емоціями та поведінкою дозволяє людині знижувати рівень стресу, покращувати соціальні взаємини та підвищувати рівень

задоволення від життя. У періоди невизначеності особливо важливо вміти зберігати внутрішню стійкість і ефективно справлятися з емоційними переживаннями.

В умовах глобальних та локальних криз (наприклад, війна, економічна нестабільність, соціальні зміни) студентська молодь стає вразливою до стресу і труднощів в адаптації. Оцінка якості життя та емоційної саморегуляції допомагає виявити рівень стресу та можливості для корекції. Студенти перебувають у періоді життєвих змін, і на цьому етапі важливо допомогти їм сформувати навички саморегуляції для збереження психічного здоров'я і адаптації до умов невизначеності.

Вивчення емоційної саморегуляції дає змогу запобігти розвитку психічних розладів (депресії, тривожності, стресових розладів), що можуть виникати в результаті складних соціальних та особистих умов. Здатність студентів до саморегуляції допомагає покращити їхню академічну продуктивність і соціальні зв'язки, що важливо для їхньої адаптації до університетського життя і майбутнього професійного розвитку.

Ось чому, дослідження емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах невизначеності є важливим для розробки ефективних програм підтримки, спрямованих на збереження та покращення психоемоційного здоров'я студентів у складних соціальних умовах.

Якість життя – це багатовимірне поняття, що включає фізичне, психологічне, соціальне та емоційне благополуччя особистості. Вона відображає рівень задоволення людини своїм життям, можливість досягати особистих цілей та задоволення потреб у різних сферах.

Емоційна саморегуляція – це здатність особистості розпізнавати, розуміти та ефективно управляти своїми емоціями в різних ситуаціях. Вона включає навички контролю емоційних реакцій, адаптації до змін та подолання стресу. Емоційна саморегуляція безпосередньо впливає на якість життя студентської молоді. Здатність ефективно управляти своїми емоціями дозволяє знижувати рівень стресу, покращувати міжособистісні стосунки, підвищувати академічну успішність та загальне задоволення від життя. У свою чергу, високий рівень якості життя сприяє розвитку емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. Дослідження показують, що розвиток навичок емоційної саморегуляції може позитивно впливати на якість життя студентів.

Враховуючи важливість цього взаємозв'язку, освітні установи можуть впроваджувати програми, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції серед студентів, що, в свою чергу, сприятиме підвищенню їхньої якості життя. Отже, вивчення та розвиток емоційної саморегуляції є важливим аспектом підтримки психічного здоров'я та загального благополуччя студентської молоді.

З метою вивчення зв'язку між якістю життя та труднощами емоційної саморегуляції було

проведено емпіричне дослідження серед студентів старшого юнацького віку ($n = 100$), що навчаються в медичному університеті. У дослідженні використовувалися: **Шкала оцінки якості життя** (О. С. Чабан, О. О. Хаустова, В. Г. Безшейко, О. В. Москаленко), яка дозволяє виявити суб'єктивне відчуття задоволеності життям у різних сферах (фізичне здоров'я, психоемоційний стан, соціальні взаємодії тощо); **Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS)**, яка дає змогу оцінити рівень труднощів у прийнятті, розумінні та регулюванні емоцій.

Згідно з результатами, середній бал за шкалою якості життя становив **58,85** ($SD = 16,57$), що свідчить про **помірний рівень задоволеності життям**. Водночас середній показник за шкалою DERS – **85,97** ($SD = 19,28$) – вказує на **середній рівень труднощів емоційної регуляції**. Статистичний аналіз, проведений за допомогою t-критерію Стюдента, виявив **статистично значущий зворотний зв'язок** між показниками якості життя та рівнем емоційної саморегуляції ($p < 0.001$). Це означає, що чим нижчий рівень якості життя студента, тим вищі труднощі він зазнає у сфері емоційної регуляції. Отримані результати узгоджуються з положеннями теорії стресу і копінгу Лазаруса і Фолкмана (1985), де наголошується на ролі когнітивної оцінки ситуації в процесах адаптації. Молоді люди, які відчувають низький рівень контролю над ситуацією, демонструють вищу емоційну вразливість та меншу здатність до регуляції емоцій.

Таким чином, у ситуації соціальної та особистісної невизначеності (зокрема, в умовах війни), рівень якості життя студентів виступає важливим індикатором їх психоемоційного стану та ефективності адаптаційних механізмів.

На представленому графіку зображено середні показники труднощів емоційної саморегуляції (за шкалою DERS) серед студентської молоді, розподіленої за рівнями якості життя (за шкалою Чабан). Перший стовпчик (червоний) представляє студентів із низькою якістю життя – у цієї групи зафіксовано найвищий рівень труднощів емоційної саморегуляції. Другий стовпчик (жовтий) – студенти із середнім рівнем якості життя, які мають помірні труднощі. Третій стовпчик (зелений) – студенти з високою якістю життя, в яких найменше емоційних труднощів.

Отримані дані свідчать про виражений зворотний зв'язок між якістю життя студентів та труднощами емоційної регуляції. Чим нижча якість життя, тим вищий рівень емоційної дезрегуляції. Відповідно, вища якість життя асоціюється з кращою емоційною саморегуляцією. Це підтверджує, що якість життя є важливим індикатором психологічного благополуччя, і підкреслює необхідність впровадження програм психоемоційної підтримки студентів, особливо в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану.

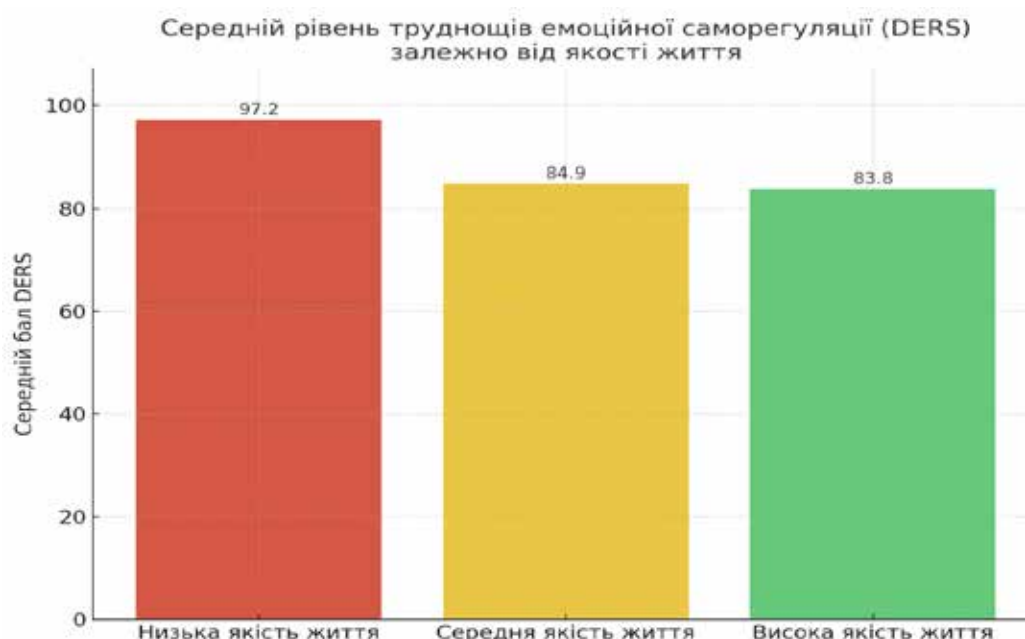


Рис. 1. Співвідношення показників шкали оцінки якості життя та труднощів емоційної регуляції

Висновок. У ході проведеного дослідження було проаналізовано зв'язок між якістю життя та емоційною саморегуляцією студентської молоді в умовах соціальної та особистісної невизначеності, зокрема в умовах війни. Отримані результати засвідчили, що якість життя виступає вагомим індикатором психологічного благополуччя студентів і безпосередньо пов'язана з їхньою здатністю до емоційної саморегуляції.

Зокрема, емпіричні дані підтвердили наявність статистично значущого зворотного зв'язку між рівнем якості життя та труднощами емоційної регуляції: студенти з нижчими показниками якості життя мають вищий рівень емоційної дезрегуляції, що проявляється у труднощах з керуванням власними емоціями, імпульсивністю та нестабільністю емоційного стану. Водночас у студентів з високим рівнем якості життя спостерігаються кращі показники емоційного самоконтролю та адаптаційної стійкості.

Таким чином, результати дослідження підтверджують необхідність впровадження цілеспрямованих програм психоемоційної підтримки для студентської молоді. Особливої актуальності набувають заходи, спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення суб'єктивної якості життя, зменшення впливу стресових

чинників та формування стійкості до викликів зовнішнього середовища.

Узагальнюючи, можемо стверджувати, що формування психологічної стійкості студентів у сучасних умовах вимагає міждисциплінарного підходу, який включає психопросвітницьку роботу, психологічне консультування, розвиток емоційного інтелекту та створення сприятливого освітнього середовища.

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. Шевякова Н. Л. Вікові закономірності становлення емоційно-вольової регуляції в перехідний період від підліткового до юнацького віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2013. 20 с.
3. Полілуєва І. В. Емоційно-вольова регуляція як чинник психологічної адаптації підлітків. *Наука і освіта*. 2020. № 6. С. 96–101.
4. Gross J. J., Thompson R. A. Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation*. New York : Guilford Press, 2007. P. 3–24.