

DOI 10.26565/2225-7756-2025-78-06

UDC 316.62:364.62-787.2-054.73(477)"364"

В.В. ПЛОХІХ (Віктор Володимирович Плохих)

*доктор психологічних наук, професор,**кафедра загальної психології,**Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Україна**пл. Свободи, 4, Харків, Україна.**e-mail: plokhih_v@ukr.net,**<https://orcid.org/0000-0001-7897-3417>*

В. М. ТИМОХІНА (Владислава Максимівна Тимохіна)

*студентка факультету психології**Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,**пл. Свободи, 4, Харків, Україна.**e-mail: aerlissaerliss@gmail.com**<https://orcid.org/0009-0001-9493-3885>*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВПЛИВУ СТРЕСОРІВ ВОЄННИХ ДІЙ

Досліджуються проблемні аспекти організації спрямованої взаємодії свідомого і неусвідомлюваного рівнів регуляції емоційних станів студентів в умовах стресогенних впливів. *Метою* дослідження є визначення особливостей взаємозв'язку представленого складовими емоційного інтелекту свідомого і вираженого через психологічні захисти неусвідомлюваного рівнів психічної регуляції емоційних станів студентів в умовах тривалого впливу стресорів воєнних дій. *Досліджуваними* були 84 студенти (вік в роках: $M = 20$; $\min = 18$; $\max = 25$). В емпіричному дослідженні застосовувалися наступні методики: «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла (для діагностики складових свідомого рівня регуляції емоційного стану), «Індекс життєвого стилю» (для діагностики автоматизмів психологічних захистів); «Шкала психологічного стресу» PSM-25 (для визначення стресогенного психічного напруження); Фрайбурзький особистісний опитувальник, форма В (для визначення неадаптивних психічних станів). *Результати*. Встановлено, що стресогенне психічне напруження досліджуваних обернено пов'язане з їх здатністю до управління власними емоціями ($R_s = -.375$; $p = .000$) і з інтегральним показником конструкту емоційного інтелекту ($R_s = -.232$; $p = .034$). У більшості випадків показники складових конструкту емоційного інтелекту обернено статистично пов'язані з показниками виразності психологічних захистів. Стресогенне психічне напруження прямо пов'язано з загальною напругою психологічних захистів ($R_s = .498$; $p = .000$) і з психологічними захистами регресії ($R_s = .593$; $p = .000$), заміщення ($R_s = .497$; $p = .000$), компенсації ($R_s = .249$; $p = .022$), гіперкомпенсації ($R_s = .367$; $p = .001$). Виразність стресогенного психічного напруження і психологічних захистів прямо пов'язана з підсиленням неадаптивних станів досліджуваних. *Висновки*. Встановлено, що в умовах стресогенного впливу воєнних дій активація свідомого і неусвідомлюваного рівнів регуляції емоційних станів у студентів переважно має різну спрямованість. Доведено, що можливості свідомого рівня доцільної саморегуляції студентами емоційних станів ефективно реалізуються при незначному рівні стресогенного психічного напруження і вже при середньому рівні стресостійкості особистісної організації. Виявлено, що значна активація більшості психологічних захистів при помірному стресогенному психічному напруженні пов'язана з високим рівнем виразності тих станів і особистісних властивостей студентів, які відповідають тенденції розвитку дистресу.

Ключові слова: саморегуляція; емоції; стрес; особистість; емоційний інтелект; психологічний захист, психічне напруження, студенти

Загрози і ураження з боку пандемії COVID-19 разом з карантинними обмеженнями, потім, практично одразу ж, повномасштабні воєнні дії, що тривають вже більше трьох років; усе це суттєво вплинуло на психічне і фізичне здоров'я мешканців України і вимушених мігрантів. Емоційні і інформаційні стресори воєнних дій прямо і опосередковано через засоби масової інформації й інформаційні мережі викликають у мільйонів українців значні негативні емоційні переживання, невизначеність екзистенціального порядку, суттєве підсилення і фіксацію психічного напруження (Плохих, Супонєва, 2021; Plokhikh et al., 2024).

Тривале стресогенне пригнічення, переживання страху і тривоги, невизначеність часової перспективи життєдіяльності у багатьох постраждалих руйнують пізнавальну діяльність, структуру мотивації, образ світу,

базові принципи життя. На рівні організму тривалий стрес обертається функціональними і структурними порушеннями в серцево-судинній, ендокринній, нервовій системі, вражаються органи-мішені (Yaribeygi et al., 2017; Valencia-Florez et al., 2023). Бурхливі переживання критичних подій, що підкріплюються емоціями страху і, навіть, жаху, підсилюються зростаючою тривогою, зумовлюють більше або менше ураження психічної організації з фіксацією у пам'яті травматичного досвіду і наступним можливим розвитком посттравматичних стресових розладів, розвитком соматичних захворювань.

В аспекті аналізу ресурсів стресостійкості студентство може розглядатися як специфічна категорія населення. Стрес пов'язується із суттєвою невизначеністю щодо ключових взаємин людини з дійсністю. (Peters et al.,

Як цитувати: Плохих, В., Тимохіна, В. (2025). Особливості психічної регуляції емоційного стану студентів в умовах впливу стресорів воєнних дій. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія», (78), 36-45. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-06>

In cites: Plokhikh, V., Tymokhina, V. (2025). Features of Psychic Regulation of Students' Emotional States under the Influence of War-Related Stressors. Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology, 78, 36-45. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-06> (in Ukrainian)

© Плохих, В., Тимохіна, В. 2025; CC BY 4.0 license

2017; Valencia-Florez et al., 2023). Порівняно з багатьма іншими, для студентів фактор стресогенної невизначеності перспективи майбутнього внаслідок руйнівних воєнних дій системно суттєво послаблюється через більшу або меншу орієнтацію на послідовні, передбачені наперед етапи професійного навчання і на наступну самореалізацію в обраній професії (Plokhikh, 2022; Plokhikh et al., 2024; Pomytkina et al., 2024). Відповідно до такого вибору життєвих орієнтирів формується життєстверджуюча внутрішня мотивація, позитивні емоційні стани і як результат, і як передумова успіхів в навчанні, організуються навколо цілеспрямованих зусиль процеси життєдіяльності, структурується система досвіду.

Загальна позитивна емоційна налаштованість, підкріплена впевненістю у своїх можливостях в досягненні цілей професійного зростання, для студентів має значення в аспекті стимулювання пізнавальних зусиль, а в стресогенних умовах – підсилює загальну стійкість до деструктивних впливів (Candeias et al., 2024; Chebykin, 2023; Izard, 2011). У свою чергу, суттєві неконтрольовані емоційні переживання сприяють дезорганізації пізнавальної діяльності, знижують ефективність навчання і взагалі погіршують якість життя. Чим вище стресогенна психічна напруга, тим більш значущою вона є для організації когнітивної сфери і поведінки особистості (Sattar et al., 2022; Yaribeygi et al., 2017; Valencia-Florez et al., 2023). З огляду на це, для студентів з метою досягнення встановлених у навчальному процесі цілей в умовах додаткового впливу стресорів воєнних дій стає необхідною ефективна регуляція власного емоційного стану, усунення застійних проявів страху, тривоги, пригніченості.

Емоційні процеси активуються як реакція на зовнішні виклики і як супровід внутрішньоособистісних перетворень. Психічна організація і організм реагують на емоціогенні подразники і безпосередньо – через активацію рефлексорних автоматизмів, і опосередковано – через когнітивне оцінювання впливів і протиріч з наступним винесенням суджень про дійсне або вигадане суб'єктивне значення подій. Особливо виразно динаміка емоційних процесів виступає у разі об'єктивних загроз та критичних обставин. У стресі гранично активуються оціночні і адаптивні механізми психічної організації і організму (Lazarus, Folkman, 1987; Selye, 1975). Вони поєднуються в складні і досить часто суперечливі утворення з численними багаторівневими зв'язками й неоднозначною спрямованістю у функціонуванні (Nater, 2021; Valencia-Florez et al., 2023). Загальна зорієнтованість психічної організації на конструктивне усунення загострених актуальних протиріч і невизначеності, зазвичай, супроводжується позитивними переживаннями і підвищенням впевненості суб'єкта у власних можливостях. Деструктивні тенденції в психічній діяльності в критичних обставинах з підсиленням проявів дистресу пов'язані, у свою чергу, з негативними емоційними переживаннями і зменшенням стресостійкості (Plokhikh et al., 2024; Schönfeld et al., 2016; Wersebe et al., 2018). З огляду на означене, обрані і реалізовані можливості саморегуляції емоційних станів стають важливим фактором успішного долаання стресу і ефективності дій.

Психічна регуляція емоційних переживань і психічного напруження у стресовому стані відбувається на неусвідомленому і свідомому рівнях. Одним з найважливіших варіантів рефлексорної неусвідомлюваної регуляції стресогенного напруження і граничних емоційних переживань є реалізація механізмів психологічного захисту. Закріплені і розвинені різноманітні способи психологічного захисту активуються мимовільно при появі загрозливої інформації щодо реального або уявного стресогенного впливу. При цьому механізми психологічних захистів функціонально зорієнтовані на уникнення, нейтралізацію, перекручування, зниження дійсної значущості повідомлень про загрозу і небезпеку. Останнє дозволяє швидко позбавлятися надмірного психічного напруження і неприємних переживань, але дуже часто – це на шкоду загальному розумінню сутності подій, повноцінному конструктивному усуненню актуальних критичних протиріч з негативними наслідками для особистісної організації (Carvalho et al., 2019; Walkera, McCabe, 2021; Zeigler-Hill et al., 2008).

Успішність саморегуляції суб'єктом власних переживань у стресовому стані з урахуванням дійсної значущості стресогенних впливів забезпечується правильною оцінкою ситуації, усвідомленням доцільним вибором і реалізацією відповідних долаючих заходів. Під тиском загального стресогенного напруженості в аспекті неспецифічного адаптивного реагування на стрес реалізація спрямованих пізнавальних дій для оцінки і визначення сутності критичних обставин, постановки і досягнення цілей вимагає від суб'єкта значних волевих зусиль, потужної внутрішньої мотивації, цілісності й стійкості особистісної організації (Cheban et al., 2020; Porovych et al., 2023). Зокрема, такі необхідні складові свідомого рівня психічної регуляції емоцій концептуально поєднуються в наукових роботах в психологічному конструкті емоційного інтелекту (Bar-On, 2000; Mayer et al., 2004; Носенко, 2012; Шпак, 2020). Успішна реалізація здібностей в аспекті оцінки, розуміння і регуляції власних емоцій дозволяє особистості не тільки ефективно позбавлятися зайвих негативних переживань у стресовому стані, а й спрямовувати стресогенне напруження в позитивному емоційному підкріпленні інтересом і натхненням на доцільну актуалізацію прихованого потенціалу і ресурсів пізнання, на успішне вирішення завдань (Chebykin, 2023).

У студентів, як і у більшості населення, впродовж пандемії COVID-19 в середньому рівень актуалізації психологічних захистів і проблемних перетворень в структурі особистості суттєво підвищився (Плохих, Супонєва, 2021; Salari et al., 2020; Walkera, McCabe, 2021). Впродовж трьохрічного впливу повномасштабних воєнних дій стресогенне напруження у значній частини цивільного населення посилилося разом з послабленням ресурсів стресостійкості. У такому варіанті імовірність застосування постраждалими захисного реагування очікувано зростає. Поряд із цим свідомо саморегуляція емоційних переживань у студентів базується на достатньо міцному ціннісно-смысловому підґрунті процесу професіоналізації з наявними цільовими орієнтирами в майбутньому. Останнє

підсилює свідому саморегуляцію стресогенних переживань. Таким чином, в умовах тривалого впливу стресорів воєнних дій спостерігається поєднана виразна активація у студентів свідомого і неусвідомлюваного рівнів психічної регуляції емоційних станів. Між цими рівнями при значній виразності стресу можуть виникати специфічні і досить суперечливі зв'язки. Для студентів ці зв'язки можуть бути значущими в аспекті особистісних трансформацій і організації життєдіяльності.

Мета дослідження – визначення особливостей взаємозв'язку представленого складовими емоційного інтелекту свідомого і вираженого через психологічні захисти неусвідомлюваного рівнів психічної регуляції емоційних станів студентів в умовах тривалого впливу стресорів воєнних дій.

Гіпотеза дослідження. Довільна цільова активація свідомого рівня емоційної саморегуляції у студентів, що знаходяться під тривалим впливом стресорів воєнних дій, послаблюється з розвитком дистресу, з деструктивними змінами в структурі особистості, з недоцільною мимовільною активацією психологічних захистів, спрямованих на когнітивне відсторонення від поточних загроз і непрямим емоційним переживанням.

Методи дослідження

В емпіричному дослідженні досліджуваними були 84 студенти (вік в роках: $M_e = 20$; $min = 18$; $max = 25$) жіночої (49 осіб) та чоловічої (35 осіб) статі. Досліджені добровільно погодилися на участь у дослідженні з можливістю подальшої відмови. Вибіркову сукупність досліджуваних було сформовано випадковим чином.

Емпіричне дослідження – кореляційне. Емпіричний матеріал отримувався у першій половині семестрового навчального процесу. В реалізації дослідження було використано сервіс Google FoRsm в режимі онлайн. Для онлайн-опитування розроблялася відповідна форма, до якої увійшли завдання по чотирьом стандартизованим психодіагностичним методикам. Досліджуваним було запропоновано виконати завдання у зручному режимі.

В емпіричному дослідженні психологічний рівень свідомої доцільної оцінки і саморегуляції емоційних станів було представлено показниками конструкту емоційного інтелекту. Неусвідомлюваний рівень регуляції емоційних станів було представлено психологічними захистами. Поряд із рівнями психічної регуляції емоцій діагностувалися стресогенне психічне напруження та стійкі властивості і стани досліджуваних.

Методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) оцінювався емоційний інтелект як сукупність здібностей, переважна більшість яких відносяться до свідомого рівня оцінки, контролю і регуляції емоційних станів (Яцук, 2019). Останнє стосується наступних показників: «емоційна обізнаність» (рефлексія, усвідомлення власних емоцій), «управління власними емоціями» (здатність контролювати і регулювати власні емоції), «самотивація» (довільне керування власними емоціями з метою підтримки внутрішньої мотивації), «розпізнавання емоцій оточуючих» (вміння ідентифікувати емоційний стан інших людей). Також завдяки методіці діагностувався рівень емпатії особистості. Отримані значення інтегрального

показника в конструкті емоційного інтелекту (EQ) розглядалися згідно з наступною рівневою шкалою: низький рівень – 39 і менше балів; середній рівень – 40-69 бали; високий рівень – 70 і більше балів.

Для діагностики проявів у досліджуваних студентів автоматизмів психологічних захистів застосовувалася методика «Індекс життєвого стилю» (Г. Келлерман, Р. Плутчик, Х.Р. Конте). Результатом психодіагностики за вказаною методикою є вимір у відсотках восьми механізмів психологічного захисту (витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проєкція, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація) і загальної напруги психологічних захистів. У якості значущих розглядалися механізми психологічних захистів, рівень виразності яких перевищував 50 %. (Неурова та ін., 2016)

Стресогенне психічне напруження досліджуваних діагностувалося з застосуванням Шкали психологічного стресу Лемур-Тесьє-Філіона (PSM-25) (Штепа, 2012). Отримані значення показника психічного напруження (ППН) класифікувалися у відповідності до наступної градації рівня стресу: низький – ППН менше 100 балів; середній (помірний) – ППН в інтервалі $100 \div 154$ бали; високий – ППН більше 155 балів.

Стійкі психічні стани і властивості особистості досліджуваних студентів, які знаходяться під тривалим прямим і непрямим впливом стресорів воєнних дій, діагностувалися з застосуванням Фрайбурзького особистісного опитувальника (FPI, форма В). Визначалися проблемні психічні стани і властивості досліджуваних, що відносяться до розвитку дистресу з виснаженням адаптаційних ресурсів психічної організації і організму. Також діагностувався рівень виразності тих особистісних властивостей, які сприяють стресостійкості і адекватній поведінці в критичних умовах життєдіяльності (Лупенко, 2016). Отримані стандартні оцінки по показниках розглядалися з огляду на запропоновану в методіці градацію по рівням виразності властивостей та станів: $1 \div 3$ – низький; $4 \div 6$ – середній; $7 \div 9$ – високий.

Кількісний аналіз емпіричних даних було проведено з застосуванням статистичного пакету IBM SPSS Statistics 20. Внутрішня узгодженість вибірки даних визначалася за критерієм α Кронбаха. Розподіл загальної групи досліджуваних на окремі групи одразу по трьом ключовим узагальнюючим параметрам (психічне напруження, загальна напруга психологічних захистів, інтегральний показник конструкту емоційного інтелекту) відбувався з застосуванням кластерного аналізу (метод k-середніх). Було виділено дві групи: група 1 ($n = 46$) – досліджувані переважно з ознаками помірного стресу, зі значною загальною напругою психологічних захистів, зі зниженим інтегральним показником конструкту емоційного інтелекту; група 2 ($n = 38$) – досліджувані без ознак стресу, з переважно середніми значеннями інтегрального показника конструкту емоційного інтелекту, з незначною виразністю загальної напруги психологічних захистів. Статистичний зв'язок між параметрами визначався з застосуванням кореляційного аналізу за Спірменом (R_s). Статистичні розбіжності в значеннях показників у виділених групах досліджуваних встановлювалися з застосуванням U-критерію Манна-Уїтні.

Результати

За показником α Кронбаха вибірка емпіричних даних є внутрішньо узгодженою ($\alpha = .997$). В усіх значущих варіантах показники складових конструкту емоційного інтелекту обернено статистично пов'язані з показниками виразності психологічних захистів (табл. 1). Також обернено статистично пов'язано стресогенне психічне

напруження досліджуваних з їх здатністю до управління власними емоціями як складовою конструкту емоційного інтелекту ($R_s = -.375^{**}$; $p = .000$) і з інтегральним показником цього конструкту ($R_s = -.232^*$; $p = .034$). При цьому помірний стрес виявлено у 51 досліджуваного (61 % від загального складу).

Таблиця 1. Статистичні зв'язки (за Спірменом) показників конструкту емоційного інтелекту і психологічних захистів досліджуваних загальної групи / Statistical relationships (according to Spearman) between the indicators of the emotional intelligence construct and psychological defenses of the subjects of the general group

Психологічні захисти	Статистичний параметр	Показники конструкту емоційного інтелекту					
		ЕО	УВЕ	СМ	Е	РЕЛ	ІП_ЕІ
Витіснення	R_s	-.207	-.035	-.288**	-.267*	-.106	-.252*
	p	.058	.753	.008	.014	.339	.021
Регресія	R_s	-.060	-.335**	-.164	.123	-.047	-.161
	p	.587	.002	.137	.265	.669	.143
Заміщення	R_s	-.292**	-.338**	-.094	.016	-.141	-.258*
	p	.007	.002	.397	.882	.201	.018
Заперечення	R_s	.078	.185	.176	.156	.190	.146
	p	.479	.092	.110	.156	.083	.184
Проекція	R_s	-.059	-.239*	-.167	-.115	-.127	-.164
	p	.596	.029	.128	.297	.250	.137
Компенсація	R_s	-.235*	-.231*	.038	-.054	.064	-.157
	p	.032	.035	.730	.624	.560	.153
Гіперкомпенсація	R_s	-.174	-.358**	-.378**	-.288**	-.201	-.410**
	p	.113	.001	.000	.008	.067	.000
Раціоналізація	R_s	.064	.115	.094	.102	.192	.153
	p	.565	.297	.395	.356	.080	.166
Загальна напрута захистів	R_s	-.231*	-.310**	-.159	-.034	-.018	-.242*
	p	.034	.004	.150	.759	.868	.027

Примітки: * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$; ЕО – емоційна обізнаність; УВЕ – управління власними емоціями; СМ – самомотивація; Е – емпатія; РЕЛ – розпізнавання емоцій інших людей; ІП_ЕІ – інтегральний показник емоційного інтелекту.

Було встановлено специфічний статистичний зв'язок стресогенного психічного напруження з показниками виразності психологічних захистів (табл. 2), а також з стійкими властивостями і станами досліджуваних (табл. 3). Також характерно пов'язані

складові конструкту емоційного інтелекту з тими стійкими властивостями і станами особистості, які супроводжують розвиток дистресу, і з тими, які відносяться до підтримки стресостійкості і адекватного зв'язку з дійсністю (табл. 4).

Таблиця 2. Статистичні зв'язки (за Спірменом) показників психологічних захистів з показником психічного напруження досліджуваних загальної групи / Statistical relationships (according to Spearman) of indicators of psychological defenses with the indicator of mental stress of the subjects of the general group

Показник	Статистичний параметр	Регресія	Заміщення	Компен-сація	Гіперком-пенсація	ЗНПЗ
Психічне напруження	R_s	.593**	.497**	.249*	.367**	.498**
	p	.000	.000	.022	.001	.000

Примітки: * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$; ЗНПЗ – загальна напрута психологічних захистів.

Таблиця 3. Статистичні зв'язки (за Спірменом) показників виразності стійких властивостей і станів з показником психічного напруження досліджуваних загальної групи / Statistical relationships (according to Spearman) of the indicators of the expressiveness of stable properties and states with the indicator of mental stress of the subjects of the general group

Показник	Статистичний параметр	Невр.	СА	Деп.	Драт.	Врівн.	Сором.	ЕЛ
Психічн напруження	R_s	.691**	.238*	.549**	.453**	-.324**	.362**	.545**
	p	.000	.029	.000	.000	.003	.001	.000

Примітки: * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$; Невр. – невротичність; СА – спонтанна агресивність; Деп. – репресивність; Драт. – дратівальність; Врівн. – врівноваженість; Сором. – сором'язливість; ЕЛ – емоційна лабільність.

Таблиця 4. Статистичні зв'язки (за Спірменом) показників виразності стійких властивостей і станів з показником складових конструкту емоційного інтелекту досліджуваних загальної групи / Statistical relationships (according to Spearman) of the expressiveness indicators of stable properties and states with the indicator of the components of the emotional intelligence construct of the studied subjects of the general group

Показник	Статистичний параметр	ЕО	УВЕ	СМ	Е	РЕЛ	ІП_ЕІ
Невротичність	Rs	-.082	-.358**	-.195	.029	-.112	-.254*
	p	.461	.001	.076	.793	.311	.020
Спонтанна агресивність	Rs	-.191	-.088	-.015	-.158	-.097	-.154
	p	.082	.428	.889	.151	.381	.163
Депресивність	Rs	-.175	-.583**	-.380**	-.071	-.284**	-.418**
	p	.111	.000	.000	.523	.009	.000
Дратівливість	Rs	-.261*	-.371**	-.265*	-.043	-.220*	-.331**
	p	.017	.001	.015	.700	.044	.002
Товариськість	Rs	.047	.277*	.385**	.222*	.389**	.323**
	p	.674	.011	.000	.043	.000	.003
Врівноваженість	Rs	.118	.621**	.423**	.034	.245*	.383**
	p	.284	.000	.000	.758	.025	.000
Реактивна агресивність	Rs	-.125	.152	.233*	-.027	.110	.097
	p	.256	.169	.033	.810	.319	.378
Сором'язливість	Rs	-.200	-.569**	-.535**	-.265*	-.363**	-.537**
	p	.068	.000	.000	.015	.001	.000
Відкритість	Rs	-.045	-.298**	-.186	.090	-.072	-.139
	p	.687	.006	.091	.416	.515	.208
Екстраверсія	Rs	-.129	.151	.269*	.048	.167	.139
	p	.244	.170	.013	.668	.128	.208
Емоційна лабільність	Rs	-.176	-.564**	-.452**	-.102	-.215*	-.447**
	p	.108	.000	.000	.357	.050	.000

Примітки: * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$; ЕО – емоційна обізнаність; УВЕ – управління власними емоціями; СМ – самомотивація; Е – емпатія; РЕЛ – розпізнавання емоцій інших людей; ІП_ЕІ – інтегральний показник емоційного інтелекту.

З застосуванням кластерного аналізу (метод k-середніх) по показникам рівня психічного напруження, загальної напруги психологічних захистів і інтегральному показнику конструкту емоційного інтелекту було виділено 2 групи досліджуваних. До групи 1 увійшли 46 осіб з порівняно вищим рівнем напруги психологічних захистів, до групи 2 увійшло 38 осіб з порівняно вищим рівнем по параметру емоційного інтелекту (табл. 5 і 6). Психологічні захисти витіснення і заперечення в групах на однаковому низькому рівні

виразності. По параметру «емпатія» статистичні розбіжності між групами відсутні. По параметру психічного напруження встановлено суттєве переважання ($U = 74.50$; $p \leq .001$) групи 1 ($Me = 122.50$; $min = 95.00$; $max = 166.00$) над групою 2 ($Me = 86.50$; $min = 30.00$; $max = 125.00$). У переважній більшості досліджуваних групи 1, згідно з класифікацією психічного напруження в методиці PSM-25, діагностовано помірний (середній) рівень стресу, що може розглядатися як характерна ознака самої групи.

Таблиця 5. Статистичне порівняння (U-критерій Манна-Уїтні) показників конструкту емоційного інтелекту у групі 1 ($n = 46$) і у групі 2 ($n = 38$) / Statistical comparison (Mann-Whitney U-test) of the indicators of the emotional intelligence construct in group 1 ($n = 46$) and group 2 ($n = 38$)

Група	Статистичний параметр	ЕО	УВЕ	СМ	РЕЛ	ІП_ЕІ
	U	525.00	346.50	526.50	612.50	395.00
	p	.002	.000	.002	.019	.000
1	Me	9.00	-5.50	3.00	6.00	18.50
	min	-13.00	-17.00	-13.00	-9.00	-40.00
	max	18.00	14.00	18.00	16.00	78.00
2	Me	13.00	5.00	6.50	10.00	42.00
	min	-6.00	-12.00	-8.00	1.00	-12.00
	max	18.00	16.00	18.00	18.00	80.00

Примітки: ЕО – емоційна обізнаність; УВЕ – управління власними емоціями; СМ – самомотивація; РЕЛ – розпізнавання емоцій інших людей; ІП_ЕІ – інтегральний показник емоційного інтелекту.

Таблиця 6. Статистичне порівняння (U-критерій Манна-Уїтні) показників виразності психологічних захистів у групі 1 (n = 46) і у групі 2 (n = 38) / Statistical comparison (Mann-Whitney U-test) of the indicators of the expressiveness of psychological defenses in group 1 (n = 46) and in group 2 (n = 38)

Група	Статистичний параметр	Регресія	Заміщення	Проекція	Компенсація	Гіперкомпенсація	Раціоналізація	ЗНПЗ
1	U	409.50	427.50	753.00	546.50	428.00	778.50	425.50
	p	.000	.000	.273	.003	.000	.385	.000
	Me	58.82	50.00	66.67	60.00	50.00	58.33	52.17
2	min	29.41	10.00	16.67	20.00	10.00	16.67	33.70
	max	88.24	100.00	100.00	90.00	100.00	91.67	73.91
	Me	44.12	30.00	58.33	35.00	30.00	58.33	44.57
2	min	23.00	0.00	16.00	10.00	0.00	16.60	21.70
	max	70.59	60.00	91.67	90.00	70.00	91.67	60.87

Примітка. ЗНПЗ – загальна напруга психологічних захистів.

Зважаючи на те, що значущим підґрунтям реагування на стресогенні впливи і реалізацію психологічних захистів є стійкі психічні стани і властивості особистості, визначалися відмінності по означених параметрах груп 1 і 2. У групі 1 низка проблемних властивостей і станів

особистості, на відміну від групи 2, перебуває на високому рівні виразності (табл. 7). При цьому ресурсна для стресостійкості врівноваженість як властивість особистості у групі 1 тяжіє до низького рівня.

Таблиця 7. Статистичне порівняння (U-критерій Манна-Уїтні) виразності стійких властивостей і станів особистості у групі 1 (n = 46) і у групі 2 (n = 38) / Statistical comparison (Mann-Whitney U-test) of the expressiveness of stable personality traits and states in group 1 (n = 46) and group 2 (n = 38)

Група	Статистичний параметр	Невр.	СА	Деп.	Драт.	Врівн.	Сором.	ЕЛ
1	U	329.50	695.00	291.00	497.00	483.50	437.50	324.00
	p	.000	.089	.000	.001	.000	.000	.000
	Me	8.00	8.00	8.00	7.00	3.50	8.00	8.00
2	min	5.00	3.00	5.00	1.00	1.00	3.00	5.00
	max	9.00	9.00	9.00	9.00	8.00	9.00	9.00
	Me	6.00	7.00	6.00	6.00	5.00	6.00	6.00
2	min	4.00	4.00	3.00	3.00	2.00	1.00	2.00
	max	9.00	8.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00

Примітки. Невр. – невротичність; СА – спонтанна агресивність; Деп. – репресивність; Драт. – дратівливість; Врівн. – врівноваженість; Сором. – сором'язливість; ЕЛ – емоційна лабільність.

За показником «товариськість», який статистично прямо пов'язаний з переважною більшістю показників свідомої психічної регуляції емоцій в конструкті емоційного інтелекту (див. табл. 4), групи не відрізняються. Товариськість в загальній групі досліджуваних виражена на середньому рівні (Me = 4.00; min = 1.00; max = 9.00).

Обговорення результатів дослідження

Отриманий результат по відносній кількості студентів, що мають виразні прояви стресу, вадичі перевищує показники по розповсюдженості стресового стану у мешканців різних країн під час пандемії COVID-19 (Salari et al., 2020). Наше дослідження проводилося в першій половині навчального семестру, коли зазвичай студенти не занадто перевантажені різними заходами

контролю, що викликають значний академічний стрес. Однак у студентів з ознаками помірного стресу в групі 1 суттєво і на високому рівні підвищені значення по таким стійким особистісним властивостям і станам, як невротичність, депресивність, спонтанна агресивність, дратівливість, невпевненість у собі, емоційна лабільність (див. табл. 2 і табл. 7). У такому поєднанні наведені стійкі властивості і стани досліджуваних вказують на наявність у контингенту групи 1 виразних ознак послаблення ресурсів стресостійкості, на тенденції розвитку дистресу. При переважній відсутності суттєвого впливу стресорів академічного порядку, які є провідними детермінантами для навчання багатьох студентів навіть під тиском пандемії COVID-19 (Barbayannis et al., 2022), наявність застійних явищ стресу і деструктивних наслідків у наших досліджуваних слід віднести до критичних умов

життєдіяльності. І ці критичні умови саме й пов'язані (прямо або опосередковано) з тривалим тиском стресорів воєнних дій.

Разом із стійкими дезадаптивними проявами дистресу в структурі особистості досліджуваних студентів збільшується і компенсаторна рефлекторна реалізація ними автоматизмів психологічних захистів (див. табл. 2 і табл. 6). Обмеженість ресурсів стресостійкості зумовлює рефлекторне реагування звичними способами для швидкого позбавлення надмірного, небезпечного психічного напруження і значних негативних переживань. У даному аспекті у досліджуваних групи 1 спостерігається суттєва виразність більшості психологічних захистів і їх загальної напруги (див. табл. 6). При цьому доцільна реалізація свідомого рівня психічної регуляції емоцій, представленого складовими конструкту емоційного інтелекту, з підсиленням стресу і дезадаптивних станів у досліджуваних гальмується (див. табл. 4 і табл. 5). Останнє особливо стосується здатності до саморегуляції емоцій і загальної здатності до інтелектуального опрацювання інформації про емоційні переживання.

Можливості свідомого рівня психічної регуляції емоційного стану у досліджуваних студентів збільшуються з підвищенням їх стресостійкості (параметр «врівноваженість») й товариськості (див. табл. 4). Якщо означений висновок у зв'язку із стресостійкістю більше відноситься до представників групи 2, то результати по параметру «товариськість» мають загальне значення. Останнє може пояснюватися загальною зорієнтованістю студентів на можливе застосування копінг-стратегій, розрахованих на соціальну підтримку (Sattar et al., 2022). У стані помірного стресу така зорієнтованість може бути результативною. Однак з підсиленням стресогенного психічного напруження до критичних значень при послабленій саморегуляції емоцій зростаючі складності в організації соціальної взаємодії можуть суттєво обмежувати можливості допомоги з боку оточення.

Як за правило, у більшості випадків у загальній групі досліджуваних психологічні захисти обернено статистично пов'язані з складовими конструкту емоційного інтелекту. Виняток складають психологічні захисти заперечення і раціоналізації, а також здатність до розпізнавання емоцій інших людей (див. табл. 1). Але за останнім параметром група 2 суттєво переважає групу 1 (див. табл. 5). Такий результат вочевидь вказує на зростання протиріч між свідомим і неусвідомлюваним рівнями психічної регуляції емоцій студентів при підвищенні рівня стресогенного психічного напруження.

Помірний стрес у багатьох випадках не тільки не погіршує, а навіть покращує перебіг пізнавальної діяльності без деструктивних наслідків для особистості (Peters et al., 2017; Yarıbeygi et al., 2017). Але означений результат стає можливим тільки у разі наявності необхідного ресурсу додання у психічної організації і організму. У групі 1 спостерігаються ознаки виснаження ресурсів і тенденція до розвитку дистресу. Саме з цим і можна пов'язувати суттєву зниженість ефективності когнітивних функцій свідомої оцінки емоційних переживань і довільної регуляції емоційних станів у

досліджуваних у стані помірного стресу. У групі 2 – навпаки, у досліджуваних зберігається середній рівень інтелектуальних можливостей щодо контролю і доцільної регуляції власної емоційної сфери (див. табл. 5).

В обох групах досліджуваних спостерігаються підвищені значення показників реалізації психологічних захистів раціоналізації і проєкції (див. табл. 6). По цим показникам статистичні розбіжності між групами також відсутні. Якщо такий результат по відношенню до досліджуваних з помірним стресом не викликає особливих запитань, то стосовно досліджуваних без ознак стресу в цьому аспекті необхідні деякі додаткові пояснення. При помірному стресогенному впливі активуються когнітивні процеси, процеси рефлексії, способи рефлекторного стереотипного реагування, стратегії свідомої організації поведінки. При достатній стресостійкості особистісної організації і когнітивної системи свідомий і неусвідомлюваний рівні психічної регуляції доцільно узгоджуються і принципово не суперечать одне одному. Надмірне ж підвищення стресогенного напруження у багатьох випадках руйнує свідомі когнітивні процеси з підвищенням акцентів на рефлекторному реагуванні (Valencia-Florez et al., 2023). Особливо це стосується пригнічення здатності досліджуваних студентів до саморегуляції емоційного стану при посиленні психологічних захистів регресії, заміщення, проєкції, компенсації, гіперкомпенсації (див. табл. 1 і табл. 2).

ВИСНОВКИ

1. Можливості свідомого рівня доцільної саморегуляції студентами емоційних станів в умовах тривалого впливу стресорів воєнних дій достатньо ефективно реалізуються при незначному рівні стресогенного психічного напруження і при середньому рівні стресостійкості (врівноваженості) особистісної організації.

2. У студентів неусвідомлюваний рівень рефлекторної психічної регуляції емоційних станів в умовах тривалого впливу стресорів воєнних дій реалізується через рефлекторну активацію психологічних захистів, виразність яких посилюється зі збільшенням стресогенного психічного напруження. Значна активація психологічних захистів (регресія, заміщення, проєкція, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація) при помірному рівні стресогенного психічного напруження пов'язується з високим рівнем виразності тих стійких станів і особистісних властивостей студентів (невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, сором'язливість, емоційна лабільність), які в поєднанні відповідають тенденції розвитку дистресу.

3. В умовах тривалого стресогенного впливу воєнних дій і збільшення психічного напруження у досліджуваних студентів посилення активації психологічних захистів на неусвідомлюваному рівні психічної активності здебільшого ускладнює свідому регуляцію емоційних станів. Особливо означене ускладнення проявляється на здатності до саморегуляції емоцій, яка погіршується з посиленням таких психологічних захистів як регресія, заміщення, проєкція, компенсація, гіперкомпенсація.

Список використаних джерел

- Луценко О. А. Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI – перевірка валідності та локальна стандартизація. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2016. № 61. С. 49–54. <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/8211/7685>
- Неурова А. Б., Капінус О. С., Грищевич Т. А. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості. Львів: НАСВ, 2016. 181 с. <https://ep3.nuwm.edu.ua/21224/1/07-03-332%D0%9C.pdf>
- Носенко Е. А. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20. № 18. С. 116–122. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_20
- Плохих В., Супоньса А. Психологічні захисти в організації часової перспективи студентів в умовах COVID-обмежень. *Наука і освіта*. 2021. № 3. С. 12–21. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2021-3-2>
- Шпак М. М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2020. № 10(55). С. 125–134. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55).12)
- Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості): навч. посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 362 с. <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Resurs-menedzhment.-Samomenedzhment-samoorganizuvannia-osobystosti.-SHtepa-O.-S..pdf>
- Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця: «Діалог», 2019. 105 с. http://metodcluster.vn.ua/page/na_dop_met/5_2019/kaf_psiholog/Lab_psyhol/psychologu.pdf
- Barbayannis G., Bandari M., Zheng X., Baquerizo H., Pecor K.W., Ming X. Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Bar-On, R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory / R. Bar-On, J. Parker // The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363 – 388. <https://psycnet.apa.org/record/2001-00355-018>
- Candeias A. A., Galindo E., Reschke K., Bidzan M., Stueck M. Editorial: The interplay of stress, health, and well-being: unraveling the psychological and physiological processes. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1471084>
- Carvalho L. de Francisco Reis A. M., Pianowski G. Investigating Correlations Between Defence Mechanisms and Pathological Personality Characteristics. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 2019. Vol. 48(4). P. 232–243. <https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2018.01.004>
- Cheban, Yu., Chebykin, O., Plokhikh, V. & Massanov, A. Emotional and volitional potential of self-mobilization in the organization of time perspective activity of highly qualified rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol 20. Supplement issue 6. P. 3128 – 3137. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s6424>
- Chebykin O. Psycholinguistic Mechanisms of Emotion Regulation of Educational Activity. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2023. № 10. P. 17–136. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-6>
- Izard, C. E. Forms and Functions of Emotions: Matters of Emotion–Cognition Interactions. *Emotion Review*. 2011. Vol. 3. № 4. P. 371–378. <https://doi.org/10.1177/1754073911410737>
- Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*. 1987. Vol. 1. P. 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 3. P. 197–215. <https://aec6905spring2013.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/01/mayersaloveycaruso-2004.pdf>
- Nater U. M. Recent developments in stress and anxiety research. *Journal of Neural Transmission*. 2021. Vol. 128. P. 1265–1267. <https://doi.org/10.1007/s00702-021-02410-3>
- Peters A., McEwen B. S., Friston K. Uncertainty and stress: Why it causes diseases and how it is mastered by the brain. *Progress in Neurobiology*. 2017. Vol. 156. P. 164–188. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0301008217300369>
- Plokhikh, V. V. Limitation of psychological defense on the formation of students' time perspective. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2022. № 8. P. 39–55. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-8-4>
- Plokhikh V., Kireieva Z., & Skoromna M. Emotional Accompaniment of the Organization of Time Perspective of Forced Ukrainian Migrants Staying Abroad. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2024. № 11. P. 15–37. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-2>
- Pomytkina L., Melnyk N., Kovtun O., Kokariyeva A. Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period. Strategies. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2024. № 12. P. 166–190. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-19>
- Popovych I., Plokhikh V., Hrys A., Pavliuk M., Nosov P., Zinchenko S. Operationalization of footballers' emotional intelligence in the dimensions of motivational orientation: analysis based on the basic positions. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23(3). P. 772–781. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.03095>
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S. & Khaledi-Paveh, B. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health*. 2020. Vol. 16. P. 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Sattar K., Yusoff M. S. B., Arifin W. N., Yasin, M. A. M. & Nor, M. Z. M. Effective coping strategies utilised by medical students for mental health disorders during undergraduate medical education—a scoping review. *BMC Medical Education*. 2022. Vol. 22. P. 121. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03185-1>
- Schönfeld P., Brailovskaia J., Bieda A., Zhang X. C., Margraf J. The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy Efectos del estrés cotidiano en la salud mental positiva y negativa: mediación de la autoeficacia. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2016. Vol. 16. P. 1–10. https://www.redalyc.org/pdf/337/33743098001_1.pdf
- Selye H. A. Confusion and Controversy in the Stress Field. *Journal of Human Stress*. 1975. Vol. 1. P. 37–44. <http://dx.doi.org/10.1080/0097840X.1975.9940406>
- Yaribeygi H., Panahi Y., Sahraei H., Johnston T.P., Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*. 2017. Vol. 16, pp. 1057–1072. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>

Valencia-Florez K. B., Sánchez-Castillo H., Baruch K., Vázquez P., Zarate P., Paz D. B. Stress, a Brief Update. *International Journal of Psychological Research*. 2023. Vol. 16(2). P. 105–121.

<https://doi.org/10.21500/20112084.5815>

Walker G., McCabe T. Psychological defence mechanisms during the COVID-19 pandemic: A case series. *The European Journal of Psychiatry*. 2021. Vol. 35(1). P. 41–45.

<https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2020.10.005>

Wersebe H., Lieb R., Meyer A. H., Hofer P., Gloster A. T. The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *Relación entre estrés,*

bienestar y flexibilidad psicológica durante una intervención de autoayuda de Terapia de Aceptación y Compromiso. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2018. Vol. 18(1). P. 60–68.

<https://www.sciencedirect.com/journal/international-journal-of-clinical-and-health-psychology/vol/18/issue/1>

Zeigler-Hill V., Chadha S., & Osterman L. Psychological defense and self-esteem instability: Is defense style associated with unstable self-esteem? *Journal of Research in Personality*. 2008. Vol. 42(2). P. 348–364.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.06.002>

V. PLOKHIKH (Viktor Plokhikh)
 Doctor of Psychological Sciences, Full Professor,
 Department of General Psychology,
 V. N. Karaz'in Kharkiv National University,
 Svobody sq., 4, Kharkiv, Ukraine.
 e-mail: plokhikh_v@ukr.net,
<http://orcid.org/0000-0001-7897-3417>
 V. TYMOKHINA (Vladyslava Tymokhina)
 Student of the Faculty of Psychology
 V. N. Karaz'in Kharkiv National University,
 Svobody sq., 4, Kharkiv, Ukraine.
 e-mail: aerlissaelriss@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-9493-3885>

FEATURES OF PSYCHIC REGULATION OF STUDENTS' EMOTIONAL STATES UNDER THE INFLUENCE OF WAR-RELATED STRESSORS

This study explores the problematic aspects of organizing the interaction between conscious and unconscious levels of emotional state regulation among students under stressogenic influences. *The aim of the research* is to identify the features of the relationship between the conscious level of emotional regulation represented by components of emotional intelligence and the unconscious level manifested through psychological defense mechanisms in conditions of prolonged exposure to war-related stressors. *The sample* consisted of 84 university students (age: $M = 20$; $min = 18$; $max = 25$). The empirical study employed the following methods: Hall's Emotional Intelligence Test (to assess conscious regulation components), the Life Style Index (to diagnose automatic psychological defenses), the PSM-25 Psychological Stress Scale (to determine stress-induced psychic tension), and the Freiburg Personality Inventory, Form B (to identify maladaptive mental states). *Results*. A statistically significant inverse correlation was found between psychic tension and the students' ability to manage their own emotions ($R_s = -.375$; $p = .000$), as well as with the overall index of emotional intelligence ($R_s = -.232$; $p = .034$). In most cases, components of emotional intelligence negatively correlated with the intensity of psychological defenses. Psychic tension was positively correlated with the overall level of psychological defenses ($R_s = .498$; $p = .000$), as well as with specific defenses such as regression ($R_s = .593$; $p = .000$), displacement ($R_s = .497$; $p = .000$), compensation ($R_s = .249$; $p = .022$), and overcompensation ($R_s = .367$; $p = .001$). The intensity of psychic tension and psychological defenses was also positively associated with the manifestation of maladaptive mental states. *Conclusions*. Under the stressogenic impact of warfare, the activation of conscious and unconscious mechanisms of emotional regulation in students tends to diverge. It is proven that effective conscious self-regulation of emotional states occurs when psychic tension is low and the student possesses at least a moderate level of stress resistance. The significant activation of psychological defenses at moderate stress levels is linked to an increased presence of maladaptive emotional states and personality traits characteristic of distress.

Keywords: *self-regulation, emotions, stress, personality, emotional intelligence, psychological defenses, psychic tension, students*

REFERENCES

- Lutsenko, O.L. (2016). Freiburg Special Inspectorate FPI – Validity Review and Local Standardization. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karaz'ina. Seriya: Psykholohiia – Bulletin of V. N. Karaz'in Kharkiv National University. Series: Psychology*, 61, 49–54. <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/8211/7685> [in Ukrainian]
- Neurova A. B., Kapinus O. S., Hrytsevykh T. L. (2016). Diagnosis of individual psychological characteristics of a person. Lviv: NASV, 181. <https://ep3.nuwm.edu.ua/21224/1/07-03-332%D0%9C.pdf> [in Ukrainian]
- Nosenko E. L. (2012). Emotional intelligence as a form of manifestation of an important component of personal potential - reflective consciousness. *Visnyk DNU. Seriya: Pedagogika i psykholohiia – Bulletin of DNU. Series: Pedagogy and Psychology*, 20 (18), 116–122. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_20 [in Ukrainian]
- Plokhikh V., & Suponiev L. (2021). Psychological protections in organizing students' time perspectives under COVID restrictions. *Nauka i osvita – Science and education*, 3, 12–21. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2021-3-2> [in Ukrainian]
- Shpak M. M. (2020). Psychological concept of the development of emotional intelligence of a person in ontogenesis. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 12: Psykholohichni nauky – Scientific Journal of the National Polytechnic University named after M. P. Dragomanov. Series 12: Psychological Sciences*, 10(55), 125–134. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55).12) [in Ukrainian]
- Shtepa, O.S. (2012). Self-management (self-organization of the individual): a textbook. Lviv: LNU im. Ivana Franka. 362. <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Resurs-menedzhment.-Samomenedzhment-samoorhanizuvannia-osobystosti.-Shtepa-O.-S..pdf> [in Ukrainian]
- Yatsiuk M. (2019). Emotional Intelligence of the Personality (in the Wave of the New Ukrainian School): Teaching and Methodological Manual. Vinnytsia: Vyd-vo «Dilo». 105. http://metodcluster.vn.ua/page/na_dop_mct/5_2019/kaf_psiholog/Lab_psihol/psychologu.pdf [in Ukrainian]

- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K.W., & Ming X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory / R. Bar-On, J. Parker // The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace. San Francisco: Jossey-Bass. 363–388. <https://psycnet.apa.org/record/2001-00355-018>
- Candeias, A.A., Galindo, E., Reschke, K., Bidzan, M. & Stueck, M. (2024). Editorial: The interplay of stress, health, and well-being: unraveling the psychological and physiological processes. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1471084>
- Carvalho, L. de Francisco, Reis, A. M., & Pianowski, G. (2019). Investigating Correlations Between Defence Mechanisms and Pathological Personality Characteristics. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 48(4), 232–243. <https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2018.01.004>
- Cheban, Yu., Chebykin, O., Plokhikh, V. & Massanov, A. (2020). Emotional and volitional potential of self-mobilization in the organization of time perspective activity of highly qualified rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 20, (Supplement issue 6), 3128-3137. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s6424>
- Chebykin, O. (2023). Psycholinguistic Mechanisms of Emotion Regulation of Educational Activity. *Insight: the psychological dimensions of society*, 10, 117–136. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-6>
- Izard, C. E. (2011). Forms and Functions of Emotions: Matters of Emotion–Cognition Interactions. *Emotion Review*, 3(4), 371-378. <https://doi.org/10.1177/1754073911410737>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215. <https://aec6905spring2013.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/01/mayersaloveycaruso-2004.pdf>
- Nater, U.M. (2021). Recent developments in stress and anxiety research. *Journal of Neural Transmission*, 128, 1265–1267. <https://doi.org/10.1007/s00702-021-02410-3>
- Peters, A., McEwen, B.S., & Friston, K. (2017). Uncertainty and stress: Why it causes diseases and how it is mastered by the brain. *Progress in Neurobiology*, 156, 164–188. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304008217300369>
- Plokhikh, V. (2022). Limitation of psychological defense on the formation of students time perspective. *Insight: the psychological dimensions of society*, 8, 39–55. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-8-4>
- Plokhikh, V., Kireieva, Z., & Skoromna, M. (2024). Emotional Accompaniment of the Organization of Time Perspective of Forced Ukrainian Migrants Staying Abroad. *Insight: the psychological dimensions of society*, 11, 15–37. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-2>
- Pomytkina, L., Melnyk, N., Kovtun, O., & Kokarieva, A. (2024). Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period. *Insight: the psychological dimensions of society*, 12, 166–190. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-19>
- Popovych I., Plokhikh V., Hrys A., Pavliuk M., Nosov P., Zinchenko S. (2023). Operationalization of footballers' emotional intelligence in the dimensions of motivational orientation: analysis based on the basic positions. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(3), 772–781. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.03095>
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S. & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health*, 16, 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Sattar, K., Yusoff, M.S.B., Arifin, W.N., Yasin, M.A.M. & Nor, M.Z.M. (2022). Effective coping strategies utilised by medical students for mental health disorders during undergraduate medical education-a scoping review. *BMC Medical Education*, 22, 121. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03185-1>
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A., Zhang, X.C., & Margraf, J. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *Efectos del estrés cotidiano en la salud mental positiva y negativa: mediación de la autoeficacia. International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16, 1–10. https://www.redalyc.org/pdf/337/33743098001_1.pdf
- Selye, H.A. (1975). Confusion and Controversy in the Stress Field. *Journal of Human Stress*, 1, 37–44. <http://dx.doi.org/10.1080/0097840X.1975.9940406>
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T.P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, 16, 1057–1072. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>
- Valencia-Florez, K. B., Sánchez-Castillo, H., Baruch, K., Vázquez, P., Zarate, P., & Paz, D. B. (2023). Stress, a Brief Update. *International Journal of Psychological Research*, 16(2), 105–121. <https://doi.org/10.21500/20112084.5815>
- Walker, G., McCabe, T. (2021). Psychological defence mechanisms during the COVID-19 pandemic: A case series. *European Journal of Psychiatry*, 35(1), 41–45. <https://www.elsevier.es/es-revista-european-journal-psychiatry-431-articulo-psychological-defence-mechanisms-during-covid-19-S0213616320300914>
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *Relación entre estrés, bienestar y flexibilidad psicológica durante una intervención de autoayuda de Terapia de Aceptación y Compromiso. International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68. <https://www.sciencedirect.com/journal/international-journal-of-clinical-and-health-psychology/vol/18/issue/1>
- Zeigler-Hill V., Chadha S., Osterman L. (2008). Psychological defense and self-esteem instability: Is defense style associated with unstable self-esteem? *Journal of Research in Personality*, 42(2), 348-364. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.06.002>

Стаття надійшла до редакції 27.04.2025 (The article was received by the editors 27.04.2025)

Стаття рекомендована до друку 11.06.2025 (The article is recommended for printing 11.06.2025)