

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

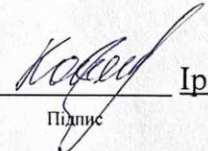
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності


Шифр 241043

номер ІНП

Виконала: здобувачка ІІ курсу, гр. ІШМз-24-1  Ірина КОНДРАТЮК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: доктор педагогічних наук, професор  Євген ПАВЛЮК

науковий ступінь, вчене звання

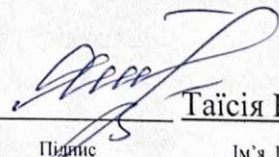
Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

 Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

1 грудня 2025 р.

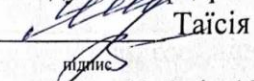
Хмельницький, 2025

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки  
Освітній рівень другий (магістерський)  
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

  
Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

### ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ Ірини КОНДРАТЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні чинники емоційного благополуччя студентської молоді в умовах війни».

Керівник кваліфікаційної роботи: Євген ПАВЛЮК, доктор педагогічних наук, професор

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА); Тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО), адаптація Д. Леонтєва; шкала життєстійкості С. Мадді, С. Кобаса; шкала соціально-психологічної адаптованості Роджерса-Даймонда.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні засади дослідження емоційного благополуччя студентської молоді в умовах війни, науково-теоретичні підходи до розуміння феномена емоційного благополуччя, психологічні чинники емоційного благополуччя в юнацькому віці, вплив війни на емоційний стан і психічне здоров'я студентської молоді, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження психологічних чинників емоційного благополуччя студентської молоді в умовах, організація, вибірка та методи емпіричного дослідження, аналіз та інтерпретація результатів дослідження, програма тренінгу підтримки та розвитку емоційного благополуччя студентської молоді в умовах війни, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

3

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)  
5 рисунків, 6 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>17</u> жовтня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>19</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач  Ірина КОНДРАТЮК

Керівник роботи  Євген ПАВЛЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні чинники емоційного благополуччя студентської молоді в умовах війни».

Здобувач Ірина КОНДРАТЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Євген ПАВЛЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 64 сторінки, 6 таблиць, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 81 найменування, 1 додаток.

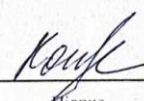
Ключові слова: емоційне благополуччя, психічне благополуччя, психологічні чинники емоційного благополуччя, студентська молодь, воєнний час.

Об'єкт дослідження: емоційне благополуччя студентської молоді.

Предмет дослідження: психологічні чинники емоційного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

За результатами дослідження розроблено тренінгову програму, спрямовану на підтримку та розвиток емоційного благополуччя студентської молоді.

Одержані результати можуть бути використані кураторами академічних груп, психологами та викладачами вищої школи для профілактики стресових реакцій, підвищення життєстійкості й емоційної стабільності студентів, а також для формування навичок конструктивної саморегуляції та соціальної підтримки в умовах кризи.

Дипломник  Ірина КОНДРАТЮК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 01 грудня 2025 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ ...	10
1.1 Науково-теоретичні підходи до розуміння феномена емоційного благополуччя .....	10
1.2 Психологічні чинники емоційного благополуччя в юнацькому віці	20
1.3 Вплив війни на емоційний стан і психічне здоров'я студентської молоді .....	29
Висновки до розділу .....	37
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	38
2.1 Організація, вибірка та методи емпіричного дослідження .....	38
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	42
2.3 Програма тренінгу підтримки та розвитку емоційного благополуччя студентської молоді в умовах війни .....	57
Висновки до розділу .....	62
ВИСНОВКИ .....	63
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ .....	65
ДОДАТКИ .....	73
ДОДАТОК А ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	73

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Повномасштабна війна в Україні спричинила глибокі трансформації в усіх сферах життя, зокрема у психологічному стані молоді, яка перебуває в критичному етапі розвитку особистості. Студентська молодь одночасно стикається з низкою взаємопов'язаних стресорів: тривогою за власне життя та безпеку близьких, інформаційним перенавантаженням, навчальними труднощами, невизначеністю майбутнього, економічною нестабільністю та порушенням звичного ритму соціальної взаємодії. У поєднанні ці фактори створюють умови хронічного стресу, що суттєво впливає на емоційне благополуччя та здатність молоді адаптуватися до надзвичайних умов.

Емоційне благополуччя студентів у воєнний час виступає не лише індивідуальним психологічним станом, а й важливою умовою збереження психологічної стійкості освітнього середовища, успішності навчальної діяльності та соціальної інтеграції молоді. Наявність чи відсутність ресурсів емоційного благополуччя значною мірою визначає здатність студентів підтримувати працездатність, приймати рішення, регулювати власні емоції, будувати міжособистісні зв'язки та долати наслідки психотравмуючих подій. Відтак проблема не є другорядною, а має стратегічне значення для освітньої системи та психологічного здоров'я майбутніх фахівців.

Особливої ваги в цих умовах набуває вивчення психологічних чинників, що зумовлюють емоційне благополуччя молоді. Йдеться не лише про індивідуальні особливості (життестійкість, емоційну регуляцію, рівень самоконтролю чи мотивації), а й про смисложиттєві орієнтації, соціально-психологічну підтримку, здатність до конструктивного подолання стресу та залученість у значущі види діяльності. Війна виявила, що саме внутрішні ресурси та психологічні механізми відіграють визначальну роль у тому, як студенти реагують на кризу, зберігають внутрішню рівновагу та відновлюють функціональність після дестабілізуючих подій.

У вітчизняній і зарубіжній психології проблема емоційного благополуччя студентської молоді та його психологічних чинників розглядається в межах різних наукових підходів. Зарубіжні дослідники зосереджують увагу на структурних моделях емоційного благополуччя (Е. Дінер, К. Ріфф, М. Селігман), особливостях переживання стресу та адаптації молоді до кризових умов (Р. Лазарус, С. Фолькман, К. Вольф), ролі соціальної підтримки, копінг-стратегій і резильєнтності у забезпеченні психічної стійкості (М. Коннор, Д. Девідсон, А. Антонівські, Б. Фредріксон).

Серед українських науковців проблему досліджували О. Чебикін, О. Кокур, Т. Титаренко, Н. Побірченко, О. Лозова, Л. Скуратівська, які аналізували психологічну стійкість, ресурси особистості та механізми подолання стресу. У контексті впливу війни на молодь працюють І. Приходько, О. Карамішева, Н. Хамада, які вивчають травматичний стрес, адаптивні ресурси та фактори збереження психічного здоров'я. Питання соціально-психологічної підтримки та розвитку емоційної компетентності студентів досліджують Л. Орбан-Лембрик, О. Савченко, С. Максименко.

Попри значну кількість досліджень, присвячених ментальному здоров'ю, наукових робіт, що комплексно аналізують психологічні чинники емоційного благополуччя саме студентської молоді в умовах війни, недостатньо. Освітні заклади зіштовхуються із запитом на системну психологічну підтримку, однак ефективність таких заходів залежить від глибокого розуміння тих механізмів, що реально впливають на благополуччя студентів. Тому наукове вивчення цієї проблеми є необхідною умовою розробки практичних програм підтримки, тренінгів, профілактичних заходів та стратегій психологічної допомоги.

Таким чином, дослідження психологічних чинників емоційного благополуччя студентської молоді в умовах війни є вкрай актуальним, оскільки воно спрямоване на глибоке розуміння внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують адаптацію, стійкість і збереження психічного здоров'я в умовах надзвичайного стресу.

**Об'єктом дослідження є емоційне благополуччя студентської молоді.**

**Предмет дослідження:** психологічні чинники емоційного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження психологічних чинників, що визначають рівень емоційного благополуччя студентської молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення емоційного благополуччя й окреслити його зміст у психологічній науці.
2. Визначити й обґрунтувати ключові психологічні чинники емоційного благополуччя студентської молоді.
3. Провести емпіричне дослідження рівня емоційного благополуччя здобувачів вищої освіти та особливостей прояву його психологічних чинників.
4. Розробити тренінгову програму, спрямовану на підтримку та розвиток емоційного благополуччя студентської молоді.

**Гіпотеза дослідження:** передбачається, що розвиток ключових психологічних чинників емоційного благополуччя студентської молоді (емоційної регуляції, життєстійкості, смисложиттєвих орієнтацій та соціальної підтримки) за допомогою спеціально розробленої тренінгової програми сприятиме підвищенню рівня їхнього емоційного благополуччя в умовах війни.

**Методи дослідження:** в процесі здійснення дослідження для вирішення поставлених завдань використано такі методи:

- *теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження;
- *емпіричні методи:* 1) шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; 2) опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА); 3) тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО), розроблений Дж. Крамбом і Л. Махоліком та адаптований Д. Леонтєвим; 4) методика «Шкала життєстійкості» С. Мадді та С. Кобаса; 5) шкала соціально-психологічної адаптованості Роджерса-Даймонда.
- *методи математичної обробки даних.*

**Практичне значення дослідження** полягає у розробці тренінгової програми підтримки та розвитку емоційного благополуччя студентської молоді в умовах війни. Запропоновані методичні матеріали можуть бути використані кураторами академічних груп, психологами та викладачами вищої школи для профілактики стресових реакцій, підвищення життєстійкості й емоційної стабільності студентів, а також для формування навичок конструктивної саморегуляції та соціальної підтримки в умовах кризи.

**Експериментальна база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету. До експерименту було залучено 46 здобувачів освіти другого та третього курсів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: кафедральному науковому семінарі «Сучасні досягнення в наукових дослідженнях здобувачів вищої освіти другого і третього рівнів – 2025», тема доповіді: «Результати дослідження психологічних чинників емоційного благополуччя студентської молоді в умовах війни», (м. Хмельницький, 17-18 листопада 2025 року); XV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, 27 листопада 2025 року), тема доповіді: «Роль емоційної регуляції у формуванні психологічного благополуччя студентів», стаття «Психологічні чинники емоційного благополуччя студентської молоді: аналіз та практичні підходи до підтримки» (Психологічні травелоги. Науковий журнал. Хмельницький, 2026, № 1).

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (81 найменування) та 1 додатку. Загальний обсяг дипломної роботи – 84 сторінок машинописного тексту (основна частина – 64 сторінки). Робота містить 6 таблиць та 5 рисунків.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 1.1 Науково-теоретичні підходи до розуміння феномена емоційного благополуччя

Проблема емоційного благополуччя людини набула особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності, невизначеності та воєнних подій, коли психоемоційна сфера особистості зазнає значного навантаження. У сучасній психології цей феномен розглядається як один із центральних показників психічного здоров'я, внутрішньої гармонії та ефективної життєдіяльності індивіда.

Перш ніж перейти до аналізу емоційного благополуччя у студентському віці, варто ще раз уточнити зміст цього поняття та розкрити його семантичне значення. Термін «благополуччя» (англ. well-being – «відчувати радість буття») в українській мові має кілька смислових відтінків.

По-перше, він позначає спокійний, гармонійний стан справ, відсутність порушень і досягнення бажаного результату.

По-друге, може виступати синонімом щастя, гарного фізичного та психологічного самопочуття. По-третє, слово використовується у значенні добробуту – тобто матеріальної або нематеріальної забезпеченості, стабільності.

Слід зазначити, що в українській мові поняття «благополуччя» має переважно соціальний відтінок: воно характеризує не лише внутрішній, індивідуальний стан людини (як у англійській традиції, де йдеться про перебування у позитивному стані), а й передбачає зовнішню оцінку чи схвалення з боку суспільства. Тобто, «благо» у певному сенсі сприймається як те, що надходить ззовні – від інших людей або соціального середовища [37].

Отже, благополуччя постає не лише як особистісне відчуття задоволеності та гармонії, але й як соціально схвалений, бажаний стан, що має значення для більшості людей і водночас підтверджується через взаємодію з оточенням.

Поняття «емоційне благополуччя» має багатовимірний характер і трактується дослідниками у різних контекстах – як стан, як характеристика особистості та як процес підтримання позитивного емоційного функціонування.

О. Гордова трактує емоційне благополуччя як переважання в особистісному житті позитивних емоційних переживань – радості, задоволення, щастя. При цьому дослідниця підкреслює, що наявність негативних емоцій є природною, але важливо, щоб вони проявлялися у конструктивній формі та не руйнували внутрішню рівновагу людини [12].

У межах гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, Р. Мей) феномен емоційного благополуччя розглядається як центральна складова особистісного розвитку та внутрішньої гармонії. Гуманістичний підхід виходить із переконання, що кожна людина від природи наділена потенціалом до саморозвитку, самореалізації та пошуку сенсу життя, а емоційне благополуччя є показником ступеня реалізації цього потенціалу.

На думку А. Маслоу, емоційне благополуччя людини нерозривно пов'язане із задоволенням її базових потреб, які вибудовуються у вигляді ієрархії – від фізіологічних до потреб у самоактуалізації. Психолог стверджував, що лише за умови задоволення нижчих потреб (у безпеці, стабільності, любові, приналежності, повазі) людина здатна перейти на рівень вищих – духовних і творчих прагнень. Саме задоволення потреб у прийнятті, любові та самоповазі створює підґрунтя для формування позитивного емоційного фону, відчуття внутрішньої гармонії, довіри до себе та світу. Таким чином, емоційне благополуччя у концепції А. Маслоу виступає не лише як результат, але і як умова самореалізації, адже людина, яка емоційно стабільна, сповнена оптимізму та внутрішньої впевненості, здатна ефективно використовувати власні ресурси для розвитку та досягнення життєвих цілей [39].

Психолог К. Роджерс у своїй концепції «повноцінно функціонуючої особистості» також підкреслював, що емоційне благополуччя ґрунтується на самоприйнятті та безумовному позитивному ставленні до себе. Людина, яка приймає власні почуття, не пригнічує емоції та не заперечує власний досвід, розвиває здатність до автентичності – тобто гармонії між внутрішнім світом і зовнішніми проявами. Відповідно, емоційне благополуччя у К. Роджерса означає не відсутність негативних переживань, а здатність їх усвідомлювати, проживати й інтегрувати у власний досвід. Ключовим чинником у досягненні емоційного благополуччя К. Роджерс вважав створення середовища психологічної безпеки, де особистість отримує безумовну позитивну увагу з боку значущих інших (батьків, викладачів, друзів), відчуває прийняття, емпатію та підтримку. Саме в такому середовищі людина розвиває відкритість до досвіду, довіру до себе, здатність до конструктивного вираження емоцій, що є базою емоційного здоров'я [44].

Отже, у гуманістичній парадигмі емоційне благополуччя розглядається як індикатор зрілості особистості, її цілісності, здатності до саморефлексії, позитивного самоствавлення й творчої самореалізації. Цей підхід підкреслює, що емоційне благополуччя не є статичним станом спокою чи комфорту, а динамічним процесом гармонізації внутрішнього світу людини, що базується на прийнятті власних емоцій, усвідомленні життєвих цінностей та прагненні до автентичності.

У межах позитивної психології (М. Селігман, К. Петерсон, Е. Дінер, Е. Десі, Р. Раян та ін.) феномен емоційного благополуччя розглядається як системне поєднання позитивних емоцій, задоволення життям, внутрішньої гармонії та відчуття сенсу існування. Представники цього напрямку виходять із припущення, що психічне здоров'я – це не просто відсутність дистресу чи психопатології, а насамперед наявність позитивних переживань і життєвого функціонування, які забезпечують оптимальний розвиток особистості.

Американський психолог М. Селігман у своїй теорії автентичного щастя і пізніше у моделі PERMA визначив п'ять основних складників благополуччя [53]:

1. Позитивні емоції – здатність відчувати радість, вдячність, задоволення, інтерес, любов. Вони не лише підвищують суб'єктивне відчуття щастя, а й розширюють спектр мислення й поведінкових стратегій.

2. Залученість – стан «поток», описаний М. Чиксентмігаї [56], коли людина повністю занурюється в діяльність, що відповідає її здібностям і приносить внутрішнє задоволення.

3. Позитивні стосунки – соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку, емоційну безпеку та відчуття приналежності.

4. Сенс життя – усвідомлення власної місії, цінностей і того, що життя має вищу мету, ніж задоволення миттєвих потреб.

5. Досягнення – реалізація поставлених цілей, розвиток компетентності, що формує самоповагу та впевненість у власних силах.

На нашу думку, у контексті позитивної психології емоційне благополуччя трактується не як пасивний стан задоволення, а як активний процес, що передбачає розвиток позитивного мислення, здатності до саморегуляції, формування ресурсного ставлення до труднощів і культивування вдячності та оптимізму.

Крім того, у дослідженнях Е. Дінера емоційне благополуччя часто ототожнюється із суб'єктивним благополуччям, яке включає три компоненти: когнітивний (загальна задоволеність життям), афективний позитивний (частота позитивних емоцій) і афективний негативний (низька інтенсивність негативних емоцій). Це розуміння підкреслює важливість балансу між емоційними переживаннями та когнітивним оцінюванням власного життя [65].

Отже, позитивна психологія пропонує розглядати емоційне благополуччя як результат гармонійної взаємодії емоційних, когнітивних і соціальних процесів, що забезпечують відчуття щастя, внутрішнього спокою та життєвої реалізованості.

Із позиції когнітивно-поведінкової парадигми (А. Бек, А. Елліс, А. Бандура) емоційне благополуччя розглядається як результат взаємодії когнітивних процесів, емоційної оцінки подій та поведінкових реакцій. Основна

ідея полягає в тому, що емоції людини визначаються не лише об'єктивними обставинами, а насамперед її суб'єктивною оцінкою цих обставин. Тобто, два індивіди можуть переживати одну й ту саму подію абсолютно по-різному в залежності від власних переконань, очікувань і когнітивних схем.

На думку А. Бека, когнітивні установки виконують роль «фільтрів», через які людина сприймає та інтерпретує інформацію. Деструктивні переконання, такі як надмірне узагальнення, катастрофізація або персоналізація подій, створюють основу для тривожності, депресивних настроїв та емоційної нестійкості. Натомість реалістичні, гнучкі та позитивно орієнтовані установки допомагають коректно оцінювати події, зберігати спокій та внутрішню рівновагу, сприяючи розвитку емоційного комфорту.

Когнітивно-поведінковий підхід також акцентує на роль навичок саморегуляції та емоційного контролю. Здатність усвідомлювати власні емоції, визначати їхні тригери, оцінювати інтенсивність і вчасно коригувати реакції дозволяє людині зменшувати негативні наслідки стресових ситуацій. Навчання когнітивним стратегіям, таким як переоцінка ситуації, зміна деструктивних переконань, формування позитивного внутрішнього діалогу, сприяє підвищенню емоційної стійкості та запобіганню емоційного вигорання.

Крім того, когнітивно-поведінкова психологія підкреслює взаємозв'язок мислення, емоцій та поведінки: зміна когнітивних схем призводить до зміни емоційних реакцій і, як наслідок, до більш адаптивної поведінки. Це особливо важливо для студентської молоді в умовах стресогенних факторів, включно з війною, соціальною нестабільністю та високими академічними навантаженнями. Студенти, які володіють когнітивно-поведінковими навичками, здатні конструктивно справлятися з тривогою, контролювати емоційні сплески та підтримувати внутрішнє емоційне благополуччя, що сприяє ефективній навчальній та соціальній діяльності.

Вважаємо, що когнітивно-поведінкова парадигма пропонує практично орієнтований підхід до розвитку емоційного благополуччя: через формування адаптивних переконань, розвиток навичок саморегуляції та емоційного

контролю особистість може досягати стабільного позитивного емоційного стану навіть за складних життєвих умов.

У межах психодинамічного підходу (З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, Е. Фромм, К. Горні) феномен емоційного благополуччя розглядається крізь призму глибинних внутрішніх процесів особистості, зокрема гармонії між свідомим і несвідомим, інтеграції суперечливих частин психіки та розв'язання внутрішніх конфліктів. На думку представників цього напрямку, психічне здоров'я та емоційна стабільність досягаються не шляхом уникнення конфліктів, а через їхнє усвідомлення, прийняття та конструктивне опрацювання.

З. Фрейд вважав, що емоційне неблагополуччя виникає як наслідок витіснених переживань, незадоволених бажань або надмірного тиску з боку внутрішніх інстанцій – «Я» (Ego), «Воно» (Id) та «Над-Я» (Superego). Для досягнення гармонії необхідно, щоб «Я» могло ефективно регулювати імпульси «Воно» та вимоги «Над-Я», забезпечуючи баланс між потягами, моральними нормами та реальністю. У цьому сенсі емоційне благополуччя – це результат зрілої інтеграції психічних структур, що дозволяє особистості адаптивно задовольняти свої потреби, не руйнуючи внутрішню рівновагу [38].

К. Юнг розвинув цю ідею, підкреслюючи, що справжня емоційна рівновага можлива лише в результаті процесу індивідуації – глибинного самопізнання, усвідомлення власних архетипів і прийняття несвідомих аспектів особистості, зокрема «тіні», тобто тих частин «Я», які людина схильна заперечувати або витісняти. Прийняття своєї «тіні» веде до інтеграції внутрішніх протиріч і становлення цілісності особистості. Саме цей стан цілісності, на думку К. Юнга, є передумовою емоційного благополуччя, адже дозволяє людині переживати почуття автентичності, гармонії й смислу життя [32].

А. Адлер, у свою чергу, трактував емоційне благополуччя через соціальний контекст і почуття спільності. Він вважав, що психологічне здоров'я визначається здатністю людини будувати гармонійні стосунки з іншими, відчувати свою значущість і внесок у спільну справу. Нездорова зосередженість на власній перевазі чи компенсації почуття неповноцінності призводить до

емоційної напруги, тоді як прагнення до співробітництва та самореалізації – до відчуття внутрішньої гармонії та задоволення [45].

Отже, у межах психодинамічного підходу емоційне благополуччя розуміється як динамічна рівновага між різними рівнями психіки, результат глибокого внутрішнього розвитку, усвідомлення власних потреб і почуттів, подолання внутрішніх суперечностей і встановлення гармонії як у внутрішньому світі, так і в міжособистісних стосунках.

У межах екзистенційно-гуманістичної традиції (В. Франкл, Р. Мей, І. Ялом, К. Роджерс) феномен емоційного благополуччя розглядається як результат усвідомлення людиною власної унікальності, свободи вибору, відповідальності за життя і, насамперед, наявності смислу буття. Представники цього напрямку наголошують, що джерелом емоційної рівноваги є не відсутність труднощів чи негативних переживань, а здатність знаходити сенс навіть у складних, кризових ситуаціях.

В. Франкл у своїй логотерапії підкреслював, що прагнення до сенсу є базовою мотиваційною силою людини. Саме усвідомлення сенсу власного життя, навіть у стражданні, дозволяє особистості долати внутрішні конфлікти, відчуття безнадії чи порожнечі. Людина, яка розуміє, «для чого» живе, легше переносить емоційні труднощі, зберігаючи цілісність і духовну стійкість. У цьому контексті емоційне благополуччя тісно пов'язане з наявністю смисложиттєвих орієнтацій, які визначають напрям самореалізації та формують внутрішню гармонію [11].

Відомий американський психолог і психотерапевт, теоретик екзистенційної психології Р. Мей, розвиваючи ідеї В. Франкла, вважав, що емоційне благополуччя є наслідком автентичного існування, коли людина усвідомлено приймає свої страхи, обмеження, відповідальність і робить вільний вибір, що узгоджується з її цінностями. Він підкреслював, що людина переживає емоційну рівновагу тоді, коли діє у відповідності до свого внутрішнього «Я», а не під тиском зовнішніх очікувань. Таким чином, прийняття власної свободи і відповідальності стає ключовою умовою емоційного здоров'я [23].

I. Ялом також акцентував увагу на тому, що усвідомлення власної смертності, ізоляції, свободи та безсенсовності є екзистенційними даностями, які можуть викликати тривогу, але водночас спонукають людину до глибшого самопізнання та створення індивідуального сенсу життя. Подолання екзистенційної тривоги можливе лише через прийняття власного існування як унікального, неповторного досвіду [57].

Отже, у межах екзистенційно-гуманістичного підходу емоційне благополуччя визначається не відсутністю негативних емоцій, а здатністю людини до усвідомленого, смисложиттєвого та автентичного проживання свого життя. Така людина сприймає труднощі не як загрозу, а як можливість для внутрішнього зростання. Зокрема, в умовах війни або соціальних криз, саме смисложиттєві орієнтації та духовна зрілість допомагають особистості зберігати психологічну стійкість, внутрішню гармонію та віру в майбутнє.

У сучасній українській психології (Н. Пов'якель, Т. Титаренко, Л. Карамушка, О. Столярчук, О. Чебикін, І. Дубровіна та ін.) поняття емоційного благополуччя розглядається як багатовимірне інтегральне утворення, що відображає стан гармонії між внутрішнім світом людини та зовнішнім середовищем. Воно поєднує емоційний, когнітивний, мотиваційний і поведінковий компоненти, які забезпечують ефективне функціонування особистості, її адаптацію до мінливих життєвих умов і здатність зберігати внутрішню стабільність навіть у ситуаціях підвищеного стресу.

На думку Н. Пов'якель, емоційне благополуччя є важливою складовою психологічного здоров'я, що проявляється у гармонійному поєднанні позитивного емоційного тону життя, самоприйняття, відчуття задоволеності собою та своїм соціальним оточенням. Дослідниця наголошує, що емоційне благополуччя нерозривно пов'язане із здатністю до емоційної саморегуляції, тобто вмінням усвідомлювати, приймати й конструктивно трансформувати власні емоційні стани. Ця здатність виступає механізмом, який забезпечує внутрішню гармонію та сприяє особистісному розвитку [40].

Т. Титаренко розглядає емоційне благополуччя як психологічну умову життєстійкості та внутрішньої гармонії, що формується в процесі подолання життєвих труднощів і переосмислення травматичного досвіду. На її думку, емоційне благополуччя – це не статичний стан, а динамічний процес самозбереження і самовідновлення. У складних обставинах, зокрема в умовах війни, воно виявляється у здатності людини підтримувати психологічну рівновагу, відчуття внутрішньої безпеки та віру у власні сили, попри зовнішні загрози. Дослідниця підкреслює, що емоційно благополучна особистість має розвинені навички емоційної рефлексії, що дозволяє їй усвідомлювати власні почуття, розуміти їхні причини й наслідки, а отже – краще контролювати власну поведінку [52].

Згідно з підходом Л. Карамушки, емоційне благополуччя студентської молоді формується в системі освітнього середовища, де важливу роль відіграють міжособистісні стосунки, психологічна підтримка, професійна мотивація та почуття успішності. Вона наголошує, що позитивний емоційний фон сприяє розвитку креативності, ініціативності, комунікативної відкритості, тоді як емоційне виснаження або нестача підтримки можуть призводити до тривожності, апатії та втрати смислу навчання [27].

О. Столярчук розглядає емоційне благополуччя через призму життєстійкості, яка проявляється у здатності адаптуватися до стресу, зберігаючи позитивне ставлення до життя. Вона підкреслює, що сучасна українська молодь, особливо в умовах воєнних дій, демонструє високий рівень емоційної витривалості та психологічної гнучкості, що свідчить про потенціал до відновлення навіть після травматичних подій [48].

Отже, у вітчизняній психології емоційне благополуччя трактується як індикатор психологічної зрілості, внутрішньої стабільності та соціальної адаптованості особистості. Воно ґрунтується на позитивному емоційному тлі, умінні управляти афектами, здатності до емоційної рефлексії, прийнятті себе й оточення, а також на розвитку життєстійкості. Особливої актуальності цей підхід набуває в сучасних умовах війни, коли здатність студентської молоді

підтримувати емоційну рівновагу стає ключовим чинником психологічного виживання, соціальної активності та професійного становлення.

Особливого значення набуває розгляд феномена емоційного благополуччя в умовах війни, коли відбуваються глибокі зміни у психологічній реальності особистості. У таких обставинах емоційне благополуччя розглядається не лише як показник позитивного емоційного стану, а й як ресурс адаптації, стійкості та виживання. Психологічні дослідження свідчать, що емоційно благополучна особистість здатна мобілізувати власні внутрішні ресурси, використовувати соціальну підтримку, підтримувати оптимізм і конструктивно долати стресові ситуації.

Отже, феномен емоційного благополуччя має комплексний характер, поєднуючи емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти. Його наукове осмислення вимагає інтеграції підходів різних психологічних шкіл – гуманістичної, когнітивної, позитивної, екзистенційної та соціально-психологічної. У контексті дослідження студентської молоді в умовах війни особливої уваги заслуговує вивчення тих чинників, що сприяють збереженню емоційного балансу, саморегуляції та смислової цілісності особистості.

Таким чином, аналіз наукових підходів дає можливість стверджувати, що емоційне благополуччя – це інтегральний психічний стан особистості, який відображає гармонію між емоційною сферою, когнітивними процесами та поведінковими реакціями людини, забезпечуючи відчуття внутрішньої рівноваги, задоволення життям і здатність ефективно долати життєві труднощі. Воно передбачає наявність стійкого позитивного емоційного фону, уміння розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, конструктивно виражати як позитивні, так і негативні почуття, а також підтримувати оптимістичне ставлення до себе та навколишнього світу. Емоційне благополуччя пов'язане з високим рівнем самоприйняття, емоційної зрілості, розвиненою емпатією та здатністю встановлювати гармонійні стосунки з іншими. Воно виступає важливим показником психологічного здоров'я, оскільки забезпечує адаптивність

особистості, стресостійкість і життєстійкість, сприяє реалізації особистісного потенціалу та досягненню життєвої задоволеності.

## **1.2 Психологічні чинники емоційного благополуччя в юнацькому віці**

Юнацький вік є надзвичайно важливим етапом становлення особистості, який характеризується активним процесом самопізнання, формуванням світогляду, системи цінностей, професійного та життєвого самовизначення. Саме у цей період відбувається становлення емоційної зрілості, розвиток здатності до саморегуляції та побудови зрілих міжособистісних відносин. Тому проблема емоційного благополуччя набуває особливої актуальності, адже воно є одним із провідних показників психічного здоров'я, гармонійного розвитку та адаптивності молоді людини.

Емоційне благополуччя у юності виступає не лише результатом сприятливого емоційного фону, а й індикатором ефективності психологічного функціонування, здатності особистості долати труднощі, підтримувати позитивний образ себе, відчуття сенсу життя та соціальної підтримки. У сучасних умовах воєнного стану, підвищеного рівня стресу, невизначеності та інформаційного тиску проблема збереження емоційної стабільності студентської молоді набуває особливої значущості.

Українські та зарубіжні дослідники (Т. Титаренко, Н. Пов'якель, Л. Карамушка, О. Столярчук, М. Seligman, С. Ryff, R. Lazarus) підкреслюють, що емоційне благополуччя не є статичним станом, а формується під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють особистісні ресурси, рівень самоприйняття, розвиток емоційного інтелекту, смисложиттєві орієнтації, життєстійкість і соціальна підтримка. Ці чинники визначають, наскільки людина здатна адекватно сприймати життєві події, керувати власними емоціями, підтримувати позитивні міжособистісні зв'язки й відчувати внутрішню гармонію навіть у стресових ситуаціях.

Одним із провідних чинників емоційного благополуччя є самооцінка та самоприйняття. На думку О. Бойко та Г. Горун, самооцінка – це процес оцінювання людиною власних дій, здібностей, талантів, помилок, недоліків і можливостей, що супроводжується усвідомленням своєї індивідуальності, неповторності та унікальності. Формування самооцінки починається ще в ранньому дитинстві й продовжується протягом усього життя, змінюючись залежно від соціального становища особистості. Її розвиток ґрунтується на моральних нормах, цінностях і соціальних орієнтирах, прийнятих у тому суспільстві, де індивід живе та взаємодіє з іншими [5]. Адекватна, стабільна самооцінка сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, усвідомленню власної цінності й унікальності. Самооцінка особистості виступає одним із ключових показників її індивідуальності та формується під впливом низки чинників, серед яких важливу роль відіграє співвідношення між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Під «Я-реальним» розуміють уявлення людини про саму себе – те, як вона реально сприймає й оцінює власні якості та можливості. Натомість «Я-ідеальне» відображає уявлення про те, як її бачать і оцінюють інші – члени родини, друзі, колеги чи соціальне оточення загалом [5].

Важливою складовою емоційного благополуччя є самоприйняття – позитивне ставлення до себе, усвідомлення власних якостей, уміння приймати свої недоліки та помилки без самозасудження.

Самоприйняття, на думку науковців Л. Засекіної, В. Майструк, – це адекватне й гармонійне ставлення людини до самої себе, яке дозволяє об'єктивно усвідомлювати власні сильні та слабкі сторони, визнавати як успіхи, так і недоліки. Воно передбачає не пасивне погодження з усім, а свідоме прийняття себе без надмірної самокритики, із готовністю працювати над особистісним розвитком і вдосконаленням [22].

К. Роджерс підкреслює, що безумовне прийняття себе є базовою умовою психологічного здоров'я, а відтак – емоційного благополуччя.

У моделі психологічного благополуччя К. Ріфф [78] самоприйняття розглядається як центральний компонент, що визначає рівень задоволеності

життям і стійкості емоційного стану. Людина, яка приймає себе, виявляє більшу здатність до конструктивного мислення, гнучкості у міжособистісних стосунках і збереження внутрішнього спокою.

Українські дослідниці Л. Карамушка та О. Столярчук підкреслюють, що у студентському віці самоприйняття виступає важливим чинником особистісного розвитку, оскільки допомагає уникнути емоційної нестабільності, пов'язаної з невпевненістю у власній ідентичності та соціальній ролі [26; 47].

Отже, на нашу думку, самооцінка та самоприйняття виступають фундаментальними психологічними чинниками емоційного благополуччя, оскільки забезпечують позитивне ставлення до себе, внутрішню стабільність і здатність до особистісного зростання. Вони сприяють гармонійному розвитку особистості, формують основу психологічного здоров'я та є важливою передумовою емоційної стійкості студентської молоді.

Другим важливим чинником досягнення емоційного благополуччя є розвиток емоційного інтелекту. Науковиця Л. Журавльова розглядає емоційний інтелект як специфічну форму впорядкування особистісного емоційного досвіду, що виявляється через сформовані емоційні структури, які створюють своєрідний емоційний простір сприйняття дійсності та забезпечують формування емоційних образів і уявлень, які виникають у межах цього простору [21].

На думку Д. Гоулмана, емоційний інтелект є динамічною характеристикою особистості, яка може розвиватися та вдосконалюватися впродовж усього життя. Учений підкреслює, що емоційний інтелект має складну структуру та охоплює кілька взаємопов'язаних компонентів:

- самосвідомість – здатність людини усвідомлювати власні емоції, мотиви та їхній вплив на поведінку; розуміння своїх сильних і слабких сторін;
- самоконтроль – уміння керувати власними емоційними реакціями, контролювати імпульси, залишаючись спокійним і врівноваженим у складних ситуаціях;
- соціальна чуйність (емпатія) – здатність розпізнавати емоції інших людей, розуміти їхні переживання й адекватно реагувати на них;

– управління відносинами – уміння ефективно взаємодіяти з оточенням, будувати гармонійні міжособистісні стосунки, мотивувати інших і конструктивно вирішувати конфлікти [72].

Д. Гоулман [13; 72] вказує, що саме емоційна компетентність визначає ефективність соціальної взаємодії та є більш вагомим чинником життєвого успіху, ніж когнітивний інтелект. У юнацькому віці ці вміння особливо актуальні, адже емоційні переживання в цей період часто відзначаються інтенсивністю, імпульсивністю та полярністю.

Н. Пов'якель наголошує, що високий рівень емоційного інтелекту дозволяє молодій людині адекватно виражати свої емоції, запобігаючи накопиченню внутрішньої напруги, а також сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню суб'єктивного відчуття щастя [41].

Отже, на нашу думку, емоційний інтелект виступає ключовим чинником особистісної та соціальної ефективності, що забезпечує емоційне благополуччя та психологічну зрілість людини.

Значним чинником емоційного благополуччя виступають смисложиттєві орієнтації, які визначають ціннісні пріоритети та надають життю внутрішнього змісту. О. Аніщенко вважає, що смисложиттєві орієнтації особистості відображають наявність у людини чітко визначених життєвих цілей, усвідомлення власної здатності робити вибір і впливати на перебіг власного життя, а також рівень задоволення своєю діяльністю та можливістю реалізовувати свій потенціал [1].

І. Варє вважає, що смисложиттєві орієнтації відображають глибинну сутність людини, адже сенс життя розкривається через її духовне й практичне освоєння світу та самої себе. Усвідомлення власного місця у світі, тобто процес смисложиттєвого орієнтування, є ключем до розуміння особистісного сенсу існування [9].

М. Бозоян із колегами підкреслює, що сучасне суспільство, перебуваючи в умовах соціальної нестабільності, стикається з кризою цінностей – попередні ідеали втрачають свою значущість або стають недосяжними. Це спонукає молодь

до активного пошуку власного сенсу життя та переосмислення смисложиттєвих орієнтацій, які формуються під впливом нового соціокультурного середовища закладу вищої освіти й засвоєння соціального досвіду. Смисложиттєві орієнтації студентів відображаються у їхніх цілях, переконаннях, ідеалах та інтересах, визначаючи спрямованість поведінки, саморозвитку й самовизначення. Вони слугують орієнтиром у виборі життєвого шляху, впливають на відчуття осмисленості та повноти життя, а від їх рівня залежить не лише особистісне становлення окремого індивіда, а й психологічний клімат та розвиток усього студентського колективу [4].

Австрійський психотерапевт В. Франкл підкреслював, що здатність людини знаходити сенс у власному існуванні, навіть у стражданні, є умовою психологічного виживання та основою внутрішньої гармонії [70]. Для студентської молоді наявність життєвих смислів допомагає подолати почуття невизначеності, зберегти мотивацію до самореалізації та позитивне емоційне самопочуття. Юнак, який має усвідомлену систему цілей і відчуває власну здатність їх досягати, демонструє вищий рівень оптимізму, внутрішньої узгодженості й упевненості у собі. Навпаки, розмитість життєвих орієнтирів і ціннісна дезорієнтація часто супроводжуються емоційною нестабільністю, фрустрацією та тривожністю.

Науковці Т. Титаренко і О. Столярчук зазначають, що осмисленість життя виступає інтегративним чинником, який поєднує когнітивний, емоційний і вольовий аспекти особистісного функціонування, сприяючи переживанню радості буття й внутрішньому задоволенню [48; 50].

Вищевикладене дає підстави стверджувати, що смисложиттєві орієнтації є провідним чинником емоційного благополуччя особистості, оскільки забезпечують відчуття осмисленості, внутрішньої узгодженості та духовного задоволення життям. Вони визначають ціннісні пріоритети, спрямованість самореалізації та стійкість до життєвих труднощів, формуючи основу психологічної рівноваги й гармонійного розвитку студентської молоді.

Соціальна підтримка є вагомим зовнішнім ресурсом емоційного благополуччя, оскільки сприяє формуванню почуття безпеки, довіри до світу та впевненості у власній значущості. За теорією прив'язаності Дж. Боулбі, позитивний досвід близьких стосунків формує базову довіру до світу та віру у власну спроможність отримувати підтримку, що безпосередньо впливає на емоційне самопочуття.

А. Антоновські [61] у своїй концепції когерентності зазначав, що відчуття соціальної підтримки підвищує сприйняття життя як зрозумілого, керованого та осмисленого. У юнацькому віці особливо важливим є емоційне прийняття з боку батьків, однолітків і наставників, адже саме ці взаємини виступають джерелом позитивного зворотного зв'язку, підкріплюють самооцінку та зменшують рівень тривожності.

Н. Бондаренко розглядає соціальну підтримку як динамічний процес взаємодії між людьми, що реалізується через вербальні та невербальні форми спілкування. У межах цього процесу відбувається обмін фізичними й психологічними ресурсами, які сприяють підвищенню добробуту людини, зміцненню її впевненості у власних копінг-можливостях і компетентності, а також утверджують почуття належності до соціальної спільноти. Така підтримка виконує роль захисного буфера, що зменшує негативний вплив стресових ситуацій на психічний стан особистості [6].

Т. Титаренко наголошує, що якість міжособистісних зв'язків безпосередньо корелює з рівнем емоційного комфорту, а відчуття підтримки оточення допомагає зберігати психологічну рівновагу навіть у кризових ситуаціях [50].

Вважаємо, що соціальна підтримка є ключовим чинником емоційного благополуччя особистості, оскільки забезпечує відчуття захищеності, довіри до світу та власної значущості. Вона виступає важливим ресурсом подолання стресу, сприяє збереженню психологічної рівноваги й формуванню позитивного ставлення до себе та навколишніх.

Особливе місце серед чинників емоційного благополуччя посідає рівень життєстійкості. Теоретичні засади вивчення життєстійкості як особистісного феномену висвітлені у працях таких дослідників, як С. Мадді, Д. Кошаба, С. Кобейса, К. Карвер, Н. Хаан, С. Хобфол, М. Моос, Д. Кутейль, К. Петерсон, М. Селігман та ін. [19]. Л. Кузнецова у статті «Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді» розглядає життєстійкість як цілісну інтегративну властивість особистості, що забезпечує стабільне функціонування психіки у звичних умовах життєдіяльності [30]. Її визначають як особливий когнітивний стиль, який сприяє збереженню позитивного емоційного стану, працездатності та внутрішньої рівноваги навіть за тривалого впливу стресових чинників [75]. Життєстійкість також трактується як здатність до психологічного «виживання» та ефективної діяльності, що передбачає успішне подолання життєвих труднощів і стресів [69]. Вона виявляється у спроможності особистості адаптуватися до несприятливих обставин, підтримуючи внутрішню гармонію, психологічну рівновагу та ефективність поведінки [73].

Науковці С. Єрмакова та О. Іванова розглядають життєстійкість як багатовимірний, інтегративний феномен, що відображає ресурсний потенціал особистості, її індивідуально-психологічні характеристики, типові моделі поведінки та когнітивні схеми, які активізуються у складних або стресових обставинах (копінг-стратегії). Життєздатна поведінка, своєю чергою, передбачає активне й усвідомлене подолання кризових ситуацій, раціональне використання внутрішніх сил, уникнення деструктивних крайнощів, а також орієнтацію на збереження власного фізичного та психічного здоров'я. Така поведінка сприяє не лише адаптації до труднощів, а й особистісному зростанню, саморозвитку та зміцненню внутрішньої рівноваги в умовах життєвих викликів [19].

Дослідження Дж. Альфреда показали, що серед студентської молоді життєстійкість виконує роль посередника між конформністю та психологічним благополуччям. Надмірна орієнтація на соціальні норми, безумовне дотримання групових правил і наслідування загальноприйнятих моделей поведінки можуть

спричиняти внутрішній дискомфорт і погіршення емоційного стану особистості [60]. У цьому контексті життєстійкість виступає важливим адаптаційним ресурсом, який допомагає людині гармонізувати зовнішні соціальні вимоги з власними потребами, прагненнями та індивідуальними цінностями, забезпечуючи збереження психологічного благополуччя.

За визначенням С. Мадді, життєстійкість включає три основні компоненти – залученість, контроль і виклик, які дозволяють людині сприймати проблеми не як загрозу, а як можливість розвитку [76]. У юнацькому віці формування життєстійкості сприяє розвитку впевненості, оптимізму, гнучкості мислення та емоційного балансу. У дослідженнях Н. Пов'якель життєстійкість розглядається як форма «психологічного імунітету», що зменшує вплив стресу на емоційний стан особистості [41]. Для юнаків і дівчат, які переживають період професійного та особистісного самовизначення, життєстійкість виступає важливою умовою подолання кризових ситуацій, підтримання віри у власні сили й емоційної стабільності.

Отже, життєстійкість є провідним внутрішнім ресурсом емоційного благополуччя, який забезпечує здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, оптимізм і працездатність у складних життєвих умовах. Вона сприяє успішній адаптації, саморозвитку та особистісному зростанню, виступаючи своєрідним «психологічним імунітетом» у періоди стресу та невизначеності.

Крім того, на емоційне благополуччя впливають когнітивні чинники, зокрема стиль мислення й інтерпретація життєвих подій. Як зазначає В. Василевський, у межах сучасної когнітивної психології ключовим чинником психічного благополуччя виступають базові переконання – глибинні уявлення людини про себе, оточення та світ загалом. Вони визначають спосіб сприйняття реальності, впливають на інтерпретацію життєвих подій і формують ставлення до власного досвіду. У когнітивній психотерапії підкреслюється, що саме дисфункційні, ірраціональні переконання можуть спричинити викривлене бачення себе, надмірну залежність від соціальних оцінок, критичність до власної зовнішності та загальне відчуття незадоволеності собою [10].

У межах когнітивно-поведінкової парадигми (А. Бек, А. Елліс) наголошується, що деструктивні когнітивні схеми, наприклад, схильність до катастрофізації, узагальнення негативного досвіду чи самозвинувачення, породжують тривожність і незадоволеність життям. Натомість конструктивне, гнучке мислення й позитивна рефлексія підсилюють почуття контролю, впевненості й внутрішнього спокою [67].

Погоджуємося із думкою науковців, що когнітивні чинники відіграють важливу роль у забезпеченні емоційного благополуччя, оскільки саме система базових переконань і стиль мислення визначають характер емоційних реакцій людини на життєві події. Конструктивні когнітивні установки сприяють психологічній стійкості та внутрішній гармонії, тоді як ірраціональні переконання зумовлюють емоційну напруженість і зниження життєвого задоволення.

Узагальнюючи вищевикладене, можна дійти висновку, що емоційне благополуччя в юнацькому віці визначається складною взаємодією внутрішніх (самоприйняття та самооцінка, емоційний інтелект, смисложиттєві орієнтації, життєстійкість, когнітивні чинники) та зовнішніх (соціальна підтримка) чинників. Вони формують психологічну систему, що забезпечує гармонійний розвиток, позитивне сприйняття життя, стійкість до стресу та готовність до самореалізації. Саме від збалансованості цих чинників залежить, чи зможе юнак зберегти позитивний емоційний тонус, внутрішню стабільність і здатність будувати конструктивні життєві стратегії.

### **1.3 Вплив війни на емоційний стан і психічне здоров'я студентської молоді**

Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентний рівень соціально-психологічних викликів, які істотно впливають на емоційний стан та психічне здоров'я студентської молоді. Ця вікова категорія належить до групи підвищеного ризику, оскільки юнацький період є сензитивним етапом формування світогляду, самосвідомості, системи цінностей і професійного самовизначення. Умови війни порушують звичний хід життя, знижують відчуття безпеки та стабільності, що негативно відображається на емоційній сфері, когнітивних процесах і поведінкових реакціях молоді.

Юнацький (студентський) вік, який зазвичай охоплює період приблизно від 17 до 25 років, характеризується низкою особливостей, що роблять його критичним для формування емоційного благополуччя та психологічного здоров'я. Психологи виділяють його як період інтенсивного розвитку особистості, який охоплює фізичні, когнітивні, соціальні та емоційні зміни.

Юнацький вік традиційно розглядають як етап активного формування самосвідомості особистості. Цей процес визначається як внутрішніми закономірностями розвитку індивіда, так і зовнішніми об'єктивними умовами, у яких відбувається становлення його особистісних рис [46].

У цьому віці завершується фізичне дозрівання, стабілізується нервова система, розвивається виконавча функція мозку (планування, самоконтроль, управління емоціями), що визначає підвищену здатність до саморегуляції, але також робить індивіда чутливим до стресових ситуацій та психоемоційних перевантажень [80].

У цей віковий період юнаки та дівчата набувають здатності до формальної операційної думки, характерної для абстрактного мислення, гнучкого вирішення проблем і критичного аналізу інформації. Водночас спостерігається підвищена потреба в сенсо-ціннісних орієнтаціях, визначенні життєвих цілей і самореалізації [62].

Юність, як зазначають І. Брецько та В. Біжко, є етапом, коли молодь активно готується до дорослого життя. У цей період юнаки стикаються з низкою значущих життєвих виборів: визначенням професійного шляху, підготовкою до майбутньої трудової діяльності, усвідомленням перспектив створення власної сім'ї та подружніх стосунків [8].

Науковці зазначають, що це період активного самовизначення: формуються особистісні цінності, соціальні ролі та професійна ідентичність. Студенти здебільшого знаходяться під впливом одночасно декількох соціальних груп: сім'ї, однолітків, навчального колективу, що створює як ресурси підтримки, так і потенційні конфліктні ситуації [62; 68]. Науковці Н. Теслик, С. Мартинюк і В. Ксенженко підкреслюють, що у юнацькому віці саме соціальне оточення відіграє ключову роль у формуванні сприйняття світу та ставлення до власного майбутнього. Найбільш стабільним і підтримувальним середовищем для молоді залишається сім'я, де вони відчують безпеку та впевненість. Саме з батьками, викладачами чи іншими значущими дорослими юнаки найчастіше обговорюють свої життєві й професійні плани, оскільки їхня думка має вагоме значення. Водночас спілкування з ровесниками виступає важливим джерелом інформації, способом формування особливих міжособистісних зв'язків та важливим каналом емоційної підтримки [49].

Варто зауважити, що юнацький вік супроводжується високою емоційною чутливістю, пошуком автономії, формуванням самосвідомості й самоприйняття. Здатність приймати себе та позитивно ставитися до власної особистості є, на думку В. Оверчук і М. Худої, важливою умовою гармонійного розвитку й формування зрілої самоідентичності. Самоставлення тісно пов'язане з процесом становлення особистості та її реального самоусвідомлення. Воно визначає характер соціальної поведінки людини, а також впливає на успішність різних видів діяльності та рівень особистісної самореалізації [36].

Психологи відзначають, що саме в цей період особистість активно формує механізми копінгу, здатність до саморегуляції та емоційного інтелекту, що визначає стійкість до стресів і потенціал емоційного благополуччя [71; 79].

Попри високий потенціал розвитку, студентський вік характеризується підвищеною вразливістю до стресів, тривожності та депресивних станів, особливо в умовах соціальної нестабільності, військових конфліктів або зміни соціального оточення. У цей період критично важливим є формування ресурсів емоційного благополуччя, таких як підтримка, життєстійкість і смисложиттєві орієнтації.

Отже, студентський вік є періодом інтенсивного розвитку фізичних, когнітивних, соціальних і емоційних компонентів особистості, що робить його водночас критично важливим і вразливим для формування емоційного благополуччя.

Згідно з дослідженнями українських психологів (Т. Титаренко, Н. Пов'якель, О. Карабаєва, Л. Найдьонова), переживання воєнних подій є одним із найпотужніших стресогенних факторів, що істотно впливає на емоційний стан студентської молоді. Війна порушує базові почуття безпеки та стабільності, які є критично важливими для нормального функціонування психіки юнацького віку. Саме тому студенти все частіше демонструють підвищений рівень тривожності, емоційного виснаження, внутрішньої напруги, фрустрації, відчуття безпорадності та невизначеності щодо власного майбутнього. Як зазначає Л. Найдьонова, хронічне перебування в середовищі, де постійно актуалізується тема загрози, руйнує відчуття передбачуваності та контрольованості світу – ключові компоненти психологічної стійкості молоді людини [25].

Особливий негативний вплив має надмірне інформаційне навантаження: регулярне споживання новин про бойові дії, втрати, загибель військових і цивільних, руйнування інфраструктури та гуманітарні катастрофи формує стан перманентної тривоги. За результатами Н. Пов'якель, інформаційна перенасиченість травмуючим контентом активізує механізм «надмірного збудження» нервової системи, що призводить до швидкого виснаження психічних ресурсів, погіршення якості сну, дратівливості та труднощів у регуляції емоцій [41].

У межах глибинно-психологічного підходу Т. Яценко підкреслює, що тривале перебування в умовах воєнної невизначеності може спричиняти розвиток цілої низки психоемоційних розладів, серед яких симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивні стани, емоційна онімілість, когнітивне перевантаження, зниження концентрації уваги та інтересу до навчальної діяльності [58]. Студенти часто відчують труднощі із зосередженням, прояви прокрастинації, зниження академічної мотивації та зменшення когнітивної гнучкості. У деяких випадках, зазначає О. Карабаєва, може формуватися поведінка уникнення – небажання повертатися до навчання, соціальної активності чи планування майбутнього, оскільки будь-які довгострокові стратегії сприймаються як нестабільні та потенційно недосяжні в умовах війни.

Психологи наголошують, що для студентської молоді характерна підвищена емоційна чутливість та залежність від соціальних зв'язків, тому руйнування звичного освітнього середовища, дистанційний формат навчання, втрата соціальної підтримки однолітків чи викладачів посилюють ризик емоційної ізоляції та почуття самотності. Додатковими факторами, що ускладнюють психічний стан, можуть бути вимушене переміщення, втрата житла, мобілізація близьких, військовий досвід членів родини або особистий досвід перебування в зоні бойових дій. Отже, війна створює комплексне багаторівневе навантаження на психіку студентської молоді: поєднання реальної загрози, інформаційного перевантаження, соціальних втрат та особистісної невизначеності, що вимагає системної психологічної підтримки та формування механізмів адаптації.

Війна змінює не лише емоційний фон, а й фундаментальні соціально-психологічні механізми адаптації молоді людини, зокрема студентської молоді, яка перебуває на етапі активного формування особистісної ідентичності та професійних орієнтирів. Дослідження показують, що руйнування звичного середовища, вимушена міграція, розрив соціальних зв'язків і втрата базового відчуття безпеки істотно ускладнюють процес адаптації та підвищують ризики

психічної дезорганізації [51]. Студенти, які були змушені залишити домівку або втратили важливі елементи життєвого укладу, часто переживають ішемію смислів, почуття ізолюваності, втрату довіри до майбутнього й зниження мотивації до навчання, що підтверджують сучасні емпіричні дослідження українських психологів.

L. Bondarevska, O. Stasko, I. Kalashnyk описують психічну травму як подію, що спричиняє надмірно інтенсивні переживання, з якими людина на певному етапі не може впоратися належним чином. Унаслідок цього виникають глибокі та тривалі зміни у внутрішньому стані та поведінці, що можуть мати деструктивний вплив на подальше життя особистості [63].

Як підкреслює С. Максименко, за умов травматичних подій особистість стикається з феноменом «травматичного розвитку» – необхідністю вибудовувати нові механізми пристосування, мобілізуючи внутрішні ресурси та компенсаторні стратегії для збереження психічної рівноваги [31]. Проте, за відсутності достатньої життєстійкості, соціальної підтримки, ефективних копінг-стратегій або позитивних моделей поведінки зростає ймовірність дезадаптивних реакцій: емоційної нестабільності, апатії, агресивності, прокрастинації, високого рівня напруги, а також уживання психоактивних речовин як способу короточасного зниження внутрішнього дискомфорту.

Подібні наслідки воєнних і катастрофічних подій серед студентської молоді підтверджуються й зарубіжними дослідженнями. Зокрема, у вибірках студентів, що пережили військові дії, регулярними є симптоми тривоги, депресії, ПТСР і соціальної ізоляції. У роботах американських і європейських дослідників наголошується, що різка зміна життєвих умов, втрата контролю та відсутність стабільності провокують підвищений рівень стресу, зниження когнітивної активності та навчальної мотивації [77].

Сучасна людина, зазначають науковці М. Цимбалюк і Н. Жигайло, живе в умовах безперервного інформаційного потоку, швидких змін і глобальних впливів, що підсилює вразливість до стресу. Реакції на стресові події можуть суттєво відрізнятись залежно від індивідуальних особливостей та життєвої

ситуації, а особливо сильні переживання часто призводять до розвитку гострого стресового розладу. Прояви стресу охоплюють різні сфери функціонування: фізичні симптоми: проблеми зі сном, відчуття напруження, виснаженість, прискорене серцебиття, болючі відчуття, порушення роботи шлунково-кишкового тракту; емоційні реакції: гнів, тривожність, внутрішнє оніміння, почуття провини чи сорому, емоційна спустошеність, втрата здатності отримувати радість; когнітивні прояви: нічні кошмари, труднощі з концентрацією, нерішучість, постійне занепокоєння; міжособистісні реакції: зростання недовіри, дратівливість, конфліктність, складнощі у взаємодії з іншими в роботі чи навчальному середовищі [55].

Особливо уразливими є студенти з низьким рівнем стресостійкості або з попереднім досвідом травм, які в умовах війни проявляють вищу частоту дисоціативних реакцій, порушень сну, гіперзбудження та труднощів у регуляції емоцій. Водночас дослідження демонструють, що наявність підтримуючого соціального середовища – родини, однолітків, викладачів та університетської спільноти – суттєво знижує негативний вплив травматичних подій, підсилює почуття контролю та сприяє побудові продуктивних копінг-стратегій, що є критично важливим для збереження психічного здоров'я студентів у воєнних умовах [61].

Особливу роль у динаміці емоційного стану студентської молоді відіграють чинники соціального контексту, які визначають якість соціальних зв'язків, ступінь включення студента в академічну спільноту та доступ до ресурсів підтримки. За результатами досліджень Л. Карамушки та І. Єрмакової, соціальна підтримка з боку викладачів, одногрупників, сім'ї та університетського середовища виконує функцію важливого психологічного буфера, що знижує інтенсивність переживань, пов'язаних із хронічним стресом, невизначеністю та загрозою, й водночас підсилює суб'єктивне відчуття безпеки та контрольованості ситуації. У студентів, які відчують себе частиною освітньої спільноти, спостерігаються вищі показники емоційної стабільності, оптимізму, соціальної включеності та залученості в академічний процес.

Відчуття приналежності, можливість комунікації, участь у групових формах діяльності та інтеракція з викладачами сприяють не лише зниженню тривожності, але й створюють умови для відновлення мотивації, когнітивної активності та внутрішньої рівноваги.

Ці результати узгоджуються з даними зарубіжних дослідників, які підкреслюють центральну роль соціальної підтримки у збереженні психічного здоров'я студентів у періоди кризових або екстремальних подій. Американські науковці Ш. Коен та Т. Віллс довели, що підтримка з боку значущих інших значно знижує рівень стресу, підсилюючи відчуття самоконтролю та здатності до подолання труднощів [64]. Подібні висновки отримали й сучасні дослідники студентських вибірок у період пандемії або соціальних потрясінь: наявність підтримуючого соціального середовища асоціюється з нижчими показниками депресії, тривожності, емоційного виснаження та ПТСР. У роботах Д. Айзенберга і колег показано, що студенти, які мають доступ до соціального ресурсу – включно з психологічною підтримкою з боку університету – рідше демонструють дезадаптивні копінг-стратегії та швидше відновлюють емоційний баланс [66]. Отже, соціальна підтримка виступає системоутворювальним чинником, що не лише пом'якшує наслідки дії стресогенних факторів війни, а й сприяє збереженню емоційного здоров'я, навчальної мотивації та соціальної інтегрованості студентської молоді.

Представники позитивної психології (М. Селігман, К. Петерсон) підкреслюють потенціал людини до зростання навіть у складних життєвих обставинах, травматичний досвід війни може стати не лише джерелом дистресу, а й умовою для формування психологічної зрілості та розвитку внутрішніх ресурсів. У цьому контексті особливу увагу привертає феномен посттравматичного зростання, який описали Р. Тедескі й Л. Калхун. На їхню думку, переживання екстремальних подій може сприяти розвитку нових життєвих смислів, формуванню глибшого ціннісного усвідомлення, зміцненню міжособистісних стосунків, відчуттю власної сили та відкритості до нового [81].

Серед студентської молоді посттравматичне зростання проявляється у підвищенні емпатії, готовності до взаємодопомоги та соціальної активності, зокрема волонтерства, підтримки однолітків, участі в громадських ініціативах. За спостереженнями українських дослідниць Т. Титаренко та Н. Пов'якель, молоді люди в умовах війни частіше переосмислюють власні життєві стратегії, намагаються усвідомити нові особистісні цілі, демонструють підвищену моральну відповідальність та схильність до альтруїстичної поведінки.

Зарубіжні автори, зокрема С. Джозеф і П. Лінлі, наголошують, що посттравматичне зростання тісно пов'язане з життєстійкістю, когнітивною переробкою досвіду та здатністю інтерпретувати події не лише як загрозу, а й як виклик, що відкриває можливість для розвитку [74]. Війна, попри свій руйнівний характер, часто стимулює переоцінку життєвих цінностей, підсилює мотивацію до навчання та професійного самовдосконалення, розвиває здатність до саморегуляції, контроль над емоціями та більш усвідомлене ставлення до власного життя. У студентів такі процеси можуть проявлятися в зміцненні внутрішньої життєстійкості, формуванні автономності, розширенні рефлексивних здібностей та здатності бачити майбутнє навіть у стані невизначеності. Отже, хоча війна є потужним травматичним фактором, у частини студентської молоді вона одночасно запускає механізми особистісного розвитку, сприяючи формуванню зрілості, духовних орієнтирів та внутрішньої сили, що дозволяють не лише долати кризу, а й виходити з неї на якісно новому рівні психологічного функціонування.

Таким чином, вплив війни на емоційний стан і психічне здоров'я студентської молоді має подвійний характер. З одного боку, це джерело сильних емоційних потрясінь, психічної нестабільності та ризику розвитку дезадаптаційних станів. З іншого – потенційна можливість особистісного зростання, самопізнання й формування психологічної зрілості. Ефективна психологічна підтримка студентів у період війни має бути спрямована на розвиток життєстійкості, формування навичок саморегуляції, збереження соціальної включеності та відновлення емоційного балансу.

## Висновки до розділу

Узагальнення теоретичного матеріалу дає підстави стверджувати, що емоційне благополуччя є багатовимірним феноменом, що охоплює як суб'єктивні переживання людини, так і її когнітивні оцінки, життєву задоволеність, здатність до саморегуляції та ефективного функціонування в соціальному середовищі. Різні наукові підходи, а саме: гуманістичний, когнітивний, діяльнісний, позитивної психології, підкреслюють взаємозв'язок емоційного стану з внутрішніми ресурсами особистості, її ціннісно-смісловою сферою та соціальним контекстом.

Аналіз психологічних чинників емоційного благополуччя в юнацькому віці засвідчує, що цей період є чутливим до впливу емоційних і соціальних викликів, адже характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, становленням самооцінки, формуванням професійної ідентичності й системи життєвих смислів. До ключових чинників, що забезпечують емоційне благополуччя студентської молоді, належать самоствалення, життєстійкість, гнучкість мислення, конструктивні копінг-стратегії, підтримка значущих інших і сприятливе соціальне оточення.

В умовах війни емоційне благополуччя студентів зазнає суттєвих трансформацій: зростає рівень тривожності, стресу, емоційного виснаження, фрустрації та почуття невизначеності. Психотравмуючі події, вимушена міграція, втрата соціальних зв'язків та постійна присутність теми небезпеки негативно позначаються на психічному здоров'ї молоді, підвищуючи ризик дезадаптивних реакцій і порушень психоемоційної сфери. Водночас соціальна підтримка, академічне середовище, ресурси життєстійкості та здатність до переоцінки ситуації виступають важливими буферами, що пом'якшують вплив травматичного досвіду.

Таким чином, сучасні умови воєнного стану актуалізують необхідність глибокого розуміння структури й чинників емоційного благополуччя студентів.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 2.1. Організація, вибірка та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних чинників емоційного благополуччя здобувачів вищої освіти потребує ретельної організації, чіткого визначення вибірки та добору валідного інструментарію, який дозволяє всебічно охарактеризувати емоційні, особистісні та когнітивні аспекти цього феномену. З огляду на складну і багатовимірну природу емоційного благополуччя, у дослідженні застосовано комплексний підхід, що передбачає використання методик, спрямованих на вимірювання різних його складових – від суб'єктивних емоційних станів до життєстійкості, смисложиттєвих орієнтацій та соціально-психологічної адаптації особистості. Це дає змогу отримати цілісні уявлення про внутрішні та зовнішні ресурси, що визначають емоційне благополуччя студентської молоді.

Дослідження проводилося серед 46 здобувачів вищої освіти 2 та 3 курсів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту, що забезпечує репрезентативність вибірки та дозволяє врахувати специфіку освітнього середовища, пов'язаного з опануванням психологічних і здоров'язбережувальних дисциплін. Для діагностики обрано низку стандартизованих методик. Охарактеризуємо їх:

1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф [59] – це багатовимірний психодіагностичний інструмент, спрямований на оцінку структури та рівня психологічного благополуччя, яке розглядається не як емоційний комфорт, а як процес реалізації потенціалу особистості.

Шкала містить 84 пункти, які оцінюються за 6-бальною шкалою Лайкерта: 1 – повністю не згоден; 2 – здебільшого не згоден; 3 – де в чому не згоден; 4 – де в чому згоден; 5 – швидше згоден; 6 – повністю згоден.

Шкала складається з шести субшкал: позитивні відносини з іншими; автономія; управління власним життям; особистісне зростання; цілі в житті; самоприйняття.

2. Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА) є адаптованою українською версією оригінальної шкали PANAS, створеної Д. Вотсоном, Л. Кларком і А. Теллегеном [29]. Методика призначена для оцінювання двох базових вимірів емоційної сфери особистості – позитивного та негативного афекту, які розглядаються як відносно незалежні емоційні стани.

Цей опитувальник широко використовується у дослідженнях емоційного благополуччя, впливу стресу, психічного здоров'я та у клінічній, освітній і соціальній психології.

Концепція PANAS ґрунтується на дводоменній структурі емоцій, згідно з якою:

- Позитивний афект (РА) відображає рівень енергійності, натхнення, активності та здатності переживати позитивні емоції.
- Негативний афект (НА) характеризує частоту й інтенсивність переживання негативних емоцій – страху, сорому, провини, ворожості, напруження.

ОПАНА містить 20 емоційних характеристик, з яких: 10 – для оцінювання позитивного афекту (натхнений, рішучий, енергійний, уважний тощо); 10 – для оцінювання негативного афекту (пригнічений, тривожний, роздратований, наляканий, винуватий тощо). Учасник оцінює, наскільки інтенсивно він переживав кожен стан у певний період часу за п'ятибальною шкалою: 1 – зовсім не відчував; 2 – майже не відчував; 3 – відчував помірно; 4 – відчував значною мірою; 5 – відчував дуже сильно. Час проходження – близько 5-7 хвилин. Складаються значення за 10 пунктами позитивного афекту і 10 пунктами негативного афекту.

Обробка й інтерпретація результатів:

Позитивний афект (РА):

- 40-50 балів – високий рівень позитивних емоцій, активності, ресурсності;
- 26-39 балів – середній рівень;
- 10-25 балів – низький рівень, зниження енергійності, можливі ознаки емоційного виснаження або депресивності.

Негативний афект (НА):

- 40-50 балів – високий рівень тривоги, напруги, стресу;
- 26-39 балів – середній показник;
- 10-25 балів – низький рівень негативних переживань, емоційна стабільність.

3. Тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) ), розроблений Дж. Крамбом і Л. Махоліком та адаптований Д. Леонтьєвим [33], є одним із найпоширеніших інструментів у гуманістичній та екзистенційній психології. Він призначений для діагностики рівня усвідомленості, значущості та структурованості життєвих смислів особистості, а також її здатності ставити й досягати життєві цілі.

СЖО складається з 20 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта (від «цілком не згоден» до «повністю згоден»).

Методика містить п'ять основних шкал: цілі життя; процес життя (інтерес і емоційна насиченість); результативність життя (самореалізація); локус контролю – «Я»; локус контролю – «Життя», Загальний показник осмисленості життя.

4. Шкала життєстійкості (hardiness) була розроблена С. Мадді та С. Кобаса як відповідь на питання, чому деякі люди успішно справляються з інтенсивними стресовими ситуаціями, тоді як інші – дезадаптуються [42].

Життєстійкість описується як сукупність особистісних ресурсів, які дозволяють людині зберігати психічну рівновагу, активно долати труднощі та трансформувати стрес у можливість розвитку. Під час війни життєстійкість є

одним із ключових предикторів психологічного благополуччя студентської молоді та важливим буфером проти емоційного виснаження.

Життестійкість складається з трьох ключових компонентів, які одночасно формують цілісну систему адаптаційних ресурсів: залученість, контроль, виклик.

Тест містить 45 тверджень. Досліджувані оцінюють свої відповіді за 5-бальною шкалою, де 0 означає «ніколи», а 4 – «майже завжди».

5. Шкала соціально-психологічної адаптованості Роджерса-Даймонда [42] широко використовується для оцінювання рівня адаптації особистості у взаємодії з соціальним середовищем.

Мета методики: визначення рівня соціально-психологічної адаптованості особистості, її адекватності сприйняття себе та інших, гнучкості у міжособистісній взаємодії, узгодженості поведінкових і емоційних реакцій.

Методика складається з 101 твердження, кожне з яких оцінюється за принципом: 0 – це мене зовсім не стосується; 1 – це мене не стосується; 2 – мабуть, це мене не стосується; 3 – не знаю, чи це мене стосується; 4 – це схоже на мене, але маю сумніви; 5 – це схоже на мене; 6 – це точно я.

Методика вимірює 6 ключових показників: адаптованість; самоприйняття; прийняття інших; емоційний комфорт; інтернальність; домінантність.

Також методика містить індекс дезадаптації, який утворюється за рахунок зворотних шкал і відображає наявність соціально-психологічних труднощів.

Підрахунок здійснюється за ключем, де кожній шкалі відповідають певні твердження.

Таким чином, такий добір методичного інструментарію дозволяє всебічно оцінити як емоційно-афективні прояви, так і когнітивно-сміслові ресурси та соціально-психологічні характеристики особистості, що формують основу її емоційного благополуччя.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Для дослідження психологічних чинників емоційного благополуччя студентської молоді в умовах війни було здійснено комплексну діагностику внутрішніх ресурсів, адаптивних можливостей та загального психоемоційного стану здобувачів вищої освіти. Особливість вибірки, а це здобувачі 2-3 курсів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету, належність студентів до молодіжної групи, яка водночас є найбільш вразливою до стресових впливів та найбільш пластичною щодо формування життєстійкості й емоційної саморегуляції. Емпіричне дослідження дало змогу оцінити не лише рівень емоційного благополуччя, але й визначити його ключові чинники – смисложиттєві орієнтації, особливості психологічного благополуччя та рівень соціально-психологічної адаптованості.

Для оцінювання емоційних станів здобувачів вищої освіти було використано Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), що дозволяє визначити інтенсивність позитивних (РА) та негативних (НА) переживань. Результати дослідження представлені в табл. 2.1 та на рис. 2.1.

Таблиця 2.1 – Розподіл респондентів за рівнями позитивного й негативного афектів, (у %)

Рівні	Позитивний афект		Негативний афект	
	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%
Високий	4	8,7	5	10,8
Середній	24	52,2	21	45,7
Низький	18	39,1	20	43,5

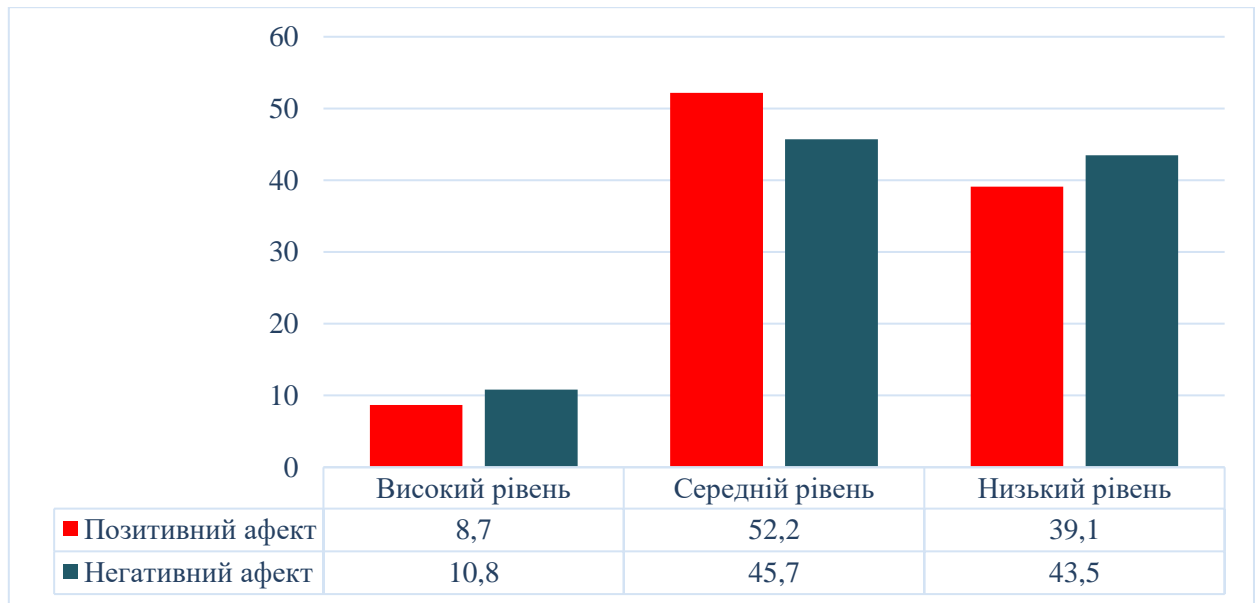


Рисунок 2.1 – Рівні позитивного й негативного афектів у студентів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту, (у %)

Аналіз розподілу студентів за рівнями позитивного афекту, як видно з рис. 2.1, виявив певну нерівномірність, що свідчить про різний ступінь внутрішньої ресурсності та емоційної активності здобувачів освіти.

39,1% респондентів, що мають низький рівень позитивного афекту, характеризуються недостатньою інтенсивністю переживань радості, натхнення, ентузіазму. Такі студенти рідше відчують позитивне емоційне піднесення, що може бути пов'язано з підвищеним навчальним навантаженням, загальною втомою або об'єктивними стресовими чинниками сучасних соціальних умов, у тому числі війна. Для них характерною є знижена мотивація, схильність до апатії та пасивності, що може негативно позначатися на академічній успішності та соціальній активності.

Понад половина досліджуваних (52,2%) мають середній рівень позитивного афекту, що свідчить про відносно стабільний, хоча й не надмірно виражений емоційний тонус. Студенти цієї групи здатні переживати задоволення, інтерес і натхнення, але інтенсивність таких емоцій залежить від зовнішніх обставин. Це свідчить про загалом достатній рівень емоційних ресурсів, але водночас про вразливість до стресу. У таких студентів можуть

спостерігатися періоди виснаження, що потребує системної підтримки з боку освітнього середовища.

Невелика частка вибірки (8,7%) демонструє високий рівень позитивного афекту, що характеризується енергійністю, оптимізмом та активною пізнавальною позицією. Такі студенти підтримують високий рівень залучення, проявляють креативність та лідерські тенденції. Ця група може виступати значущим ресурсом у студентському середовищі, сприяючи формуванню позитивного психологічного клімату.

Показники негативного афекту (рис. 2.1) дозволяють охарактеризувати рівень тривожності, роздратування, напруги та схильності до негативних переживань. 43,5% здобувачів вищої освіти відзначаються низькою інтенсивністю негативних емоцій, що свідчить про задовільну емоційну стабільність і адаптивність. Такі студенти рідше переживають страх, вину чи пригніченість, що створює сприятливі умови для ефективної навчальної та соціальної діяльності.

Середній рівень негативного афекту має найбільша частка вибірки – 45,7%. Це вказує на періодичне переживання емоційної напруги, тривоги та роздратування, що може бути реакцією на стресові ситуації, пов'язані з навчанням, воєнними подіями або особистісними труднощами. Хоча ці переживання не досягають критичного рівня, вони можуть впливати на загальне самопочуття та мотивацію.

Десята частина студентів (10,8%) демонструє високий рівень негативного афекту, що може свідчити про виражену емоційну напруженість, підвищену тривожність та схильність до афективних реакцій. Для цієї групи підвищується ризик розвитку емоційного виснаження або психосоматичних порушень.

Таким чином, отримані дані засвідчують наявність певного емоційного дисбалансу у частини студентів: з одного боку, майже 40% мають низький рівень позитивного афекту, а з іншого – понад 56% мають середній або високий рівень негативного афекту. Це свідчить про знижену ресурсність частини вибірки та підвищену сприйнятливості до стресу. У контексті сучасних соціально-

політичних умов такі результати є очікуваними, проте потребують системної психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення емоційної стійкості та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Для оцінювання життєстійкості студентів 2-3 курсів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту була використана методика «Шкала життєстійкості С. Мадді». Результати за даною методикою проілюстровані на рис. 2.2 та в табл. 2.2.

Таблиця 2.2 – Показники вираженості життєстійкості здобувачів вищої освіти за шкалами, (у %)

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Залученість	9	19,6	25	54,3	12	26,1
Контроль	9	19,6	22	47,8	15	32,6
Прийняття ризику	11	23,9	24	52,2	11	23,9
Життєстійкість	10	21,7	26	56,5	10	21,7

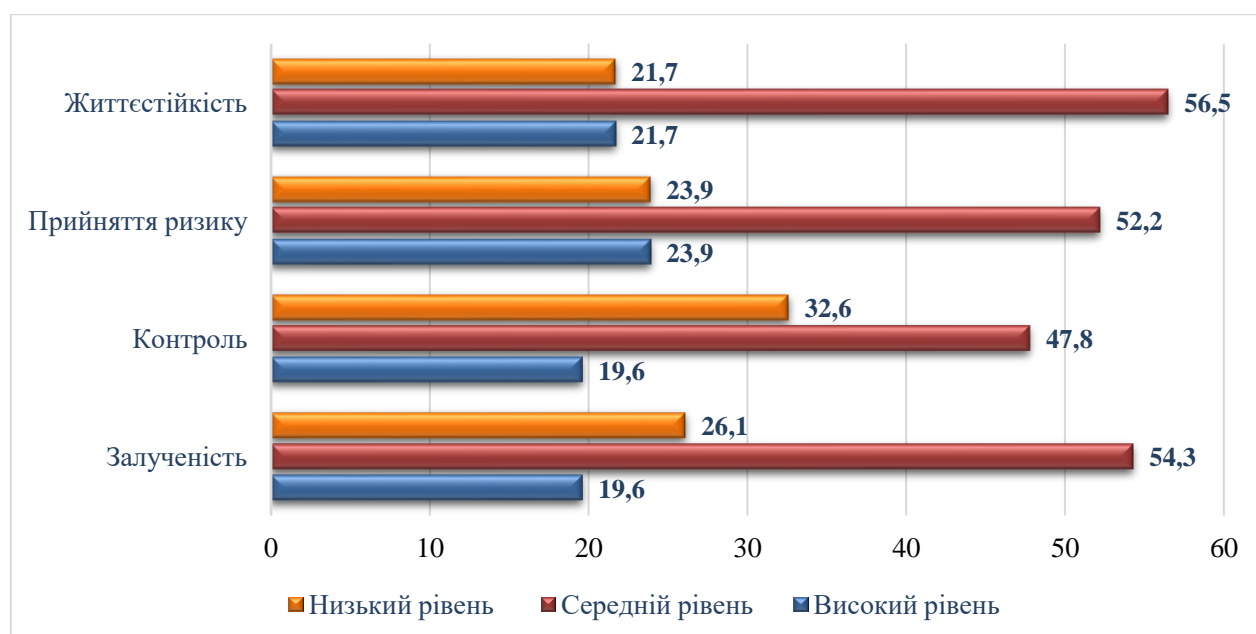


Рисунок 2.2 – Рівні вираженості життєстійкості здобувачів вищої освіти факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту за шкалами, (у %)

За шкалою «Залученість» 12 студентів (26,1%) продемонстрували низький рівень, що вказує на знижену включеність у навчальну та соціальну активність, часті відчуття відстороненості, знижену мотивацію. Такі студенти можуть розглядати життєві події як малозначущі. Більшості респондентів притаманний середній рівень – 54,3%. Такі студенти загалом приймають участь у власній діяльності, але їх залученість залежить від зовнішніх умов та підтримки. Високий рівень залученості (19,6%) демонструють ті, хто відчуває життя як змістовне й цінне, активно включається у різні види діяльності навіть за умов стресу.

Низький рівень за шкалою «Контроль» у 15 опитаних студентів (32,6%) означає відчуття безсилля, не впливовості, переконання, що події визначаються зовнішніми обставинами. Такі студенти часто уникають відповідальності та складних рішень. У 47,8% опитаних переважає середній рівень контролю, що свідчить про часткове відчуття у них впливу на ситуації, однак у стані стресу можуть втрачати впевненість. Високий рівень у 19,6% здобувачів освіти свідчить про стійке переконання у власній здатності впливати на події, приймати рішення та брати відповідальність за наслідки.

Низький рівень у 23,9% респондентів за шкалою «Виклик» означає схильність сприймати труднощі як загрозу, уникати змін, емоційно «застигати» у складних обставинах. Середній рівень демонструє більшість респондентів – 52,2%. Такі студенти здатні приймати зміни, але не завжди використовують їх як можливості для зростання. 23,9% здобувачів освіти мають високий рівень виклику, що свідчить про готовність студентів сприймати нові обставини як шанс для розвитку – гнучкість, адаптивність і толерантність до невизначеності.

Низький рівень у 10 студентів (21,7%) за загальним показником життєстійкості свідчить про знижені психологічні ресурси, нестійкість у ситуаціях невизначеності, схильність до уникання труднощів і підвищену емоційну вразливість. Середній рівень характерний для більшості вибірки (56,5%) й означає базову здатність адаптуватися до змін, але при зростанні стресу можливі дестабілізація й емоційне перенавантаження. 21,7% студентів мають

високий рівень, що відображає сформовану здатність активно долати труднощі, сприймати виклики конструктивно та підтримувати внутрішню рівновагу навіть у складних умовах, зокрема воєнного часу.

Таким чином, отримані дані свідчать про те, що більшість студентів мають середній рівень життєстійкості, що є типовим для юнацького віку й особливо актуальним у контексті воєнного стану. Водночас значні групи з низькими показниками за окремими шкалами вказують на наявність ризиків емоційної дезадаптації та потребу у психологічній підтримці. Загалом, результати вказують на те, що студенти мають потенціал до адаптації, однак потребують розвитку внутрішнього контролю, емоційної стабільності та підвищення рівня залученості, що є критично важливим у період війни.

У межах емпіричного дослідження було здійснено оцінювання рівня соціально-психологічної адаптованості здобувачів вищої освіти за методикою Роджерса-Даймонда. Результати, продемонстровані на рис. 2.3 та табл. 2.3, дали змогу визначити особливості взаємодії студентів із соціальним середовищем, особистісні ресурси адаптації, рівень емоційного комфорту та можливі зони ризику дезадаптаційних проявів.

Таблиця 2.3 – Показники ступеня соціально-психологічної адаптації студентів, (у %)

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	n	%	n	%	n	%
Адаптованість	15	32,6	22	47,8	9	19,6
Самосприйняття	13	28,3	25	54,3	8	17,4
Прийняття інших	16	34,8	20	43,5	10	21,7
Емоційний комфорт	12	26,1	21	45,7	13	28,2
Інтернальність	14	30,4	23	50,0	9	19,6
Домінантність	10	21,7	24	52,2	12	26,1
Індекс дезадаптації	18	39,1	20	43,5	8	17,4

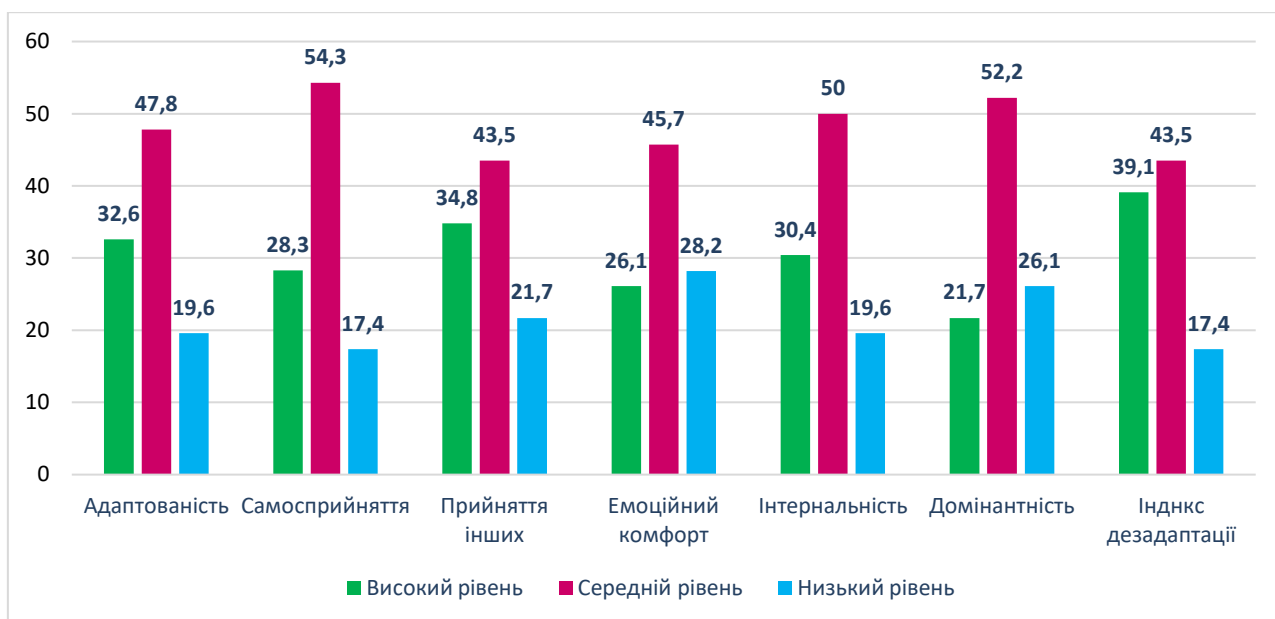


Рисунок 2.3 – Рівні соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту за шкалами, (у %)

За шкалою «Адаптованість» аналіз показав (рис. 2.3), що найбільша частка респондентів (47,8%) має середній рівень адаптованості, що свідчить про загалом сприятливу здатність до взаємодії з навчальним середовищем, але з окремими труднощами в умовах підвищеного навантаження чи нових ситуацій. Високий рівень адаптованості виявлено у 32,6% опитаних, що свідчить про добре розвинену соціальну компетентність, здатність до гнучкого пристосування та ефективного використання особистісних ресурсів. Низький рівень (19,6%) засвідчує наявність труднощів у частини студентів, що може проявлятися у невпевненості, труднощах встановлення контактів або підвищеній чутливості до стресових впливів.

Показники за шкалою «Самоприйняття» переважно знаходяться на середньому рівні (54,3%), що є типовим для студентського віку, коли відбувається активне становлення самооцінки та самоприйняття. Високий рівень (28,3%) характеризує тих студентів, які мають сформоване позитивне ставлення до себе, визнають власні можливості та приймають власні слабкі й сильні сторони. Натомість 17,4% респондентів продемонстрували низький

рівень самоприйняття, що може свідчити про невпевненість, самокритичність і потребу у розвитку емоційної компетентності.

Показники за шкалою «Прийняття інших» коливаються в межах від середнього до високого рівня. Так, 43,5% студентів продемонстрували середній рівень, що відображає загалом толерантне ставлення до оточення із можливими труднощами у встановленні близьких контактів. Високий рівень прийняття інших (34,8%) свідчить про відкритість, готовність до співпраці та емпатійність у взаємодії. У 21,7% респондентів простежується низький рівень цього показника, що може означати певну соціальну обережність, схильність до дистанціювання або надмірну критичність до поведінки інших.

Емоційний комфорт є однією з найуразливіших сфер у досліджуваній групі. Лише 26,1% студентів продемонстрували високий рівень емоційної стабільності, що характеризується врівноваженістю, здатністю контролювати переживання та загальним відчуттям внутрішнього благополуччя. Найчисельнішою є група із середнім рівнем (45,7%), що свідчить про переважання помірною емоційного напруження, яке, втім, не призводить до значних порушень саморегуляції. Низький рівень емоційного комфорту виявлено у 28,2% респондентів. Ця група потребує уваги, оскільки низькі показники можуть відображати підвищену тривожність, схильність до емоційної втоми та незадоволеність життєвими обставинами.

Показники за шкалою «Інтернальність» дозволили визначити, наскільки студенти вважають себе відповідальними за події власного життя. Половина респондентів (50,0%) має середній рівень, що свідчить про збалансоване поєднання внутрішнього та зовнішнього локусу контролю. Високий рівень інтернальності (30,4%) притаманний студентам, які схильні брати відповідальність за рішення та активно впливати на розвиток ситуацій. Низький рівень (19,6%) може вказувати на переконаність у залежності від зовнішніх умов та труднощі у самостійній регуляції діяльності.

Домінантність виявилася однією з менш виражених характеристик у вибірці. Лише 21,7% респондентів показали високий рівень, що пов'язано з

ініціативністю, наполегливістю та схильністю до лідерства. Найчисельнішою є група із середнім рівнем домінантності (52,2%), що означає ситуативність проявів лідерських якостей та залежність від контексту. Низький рівень (26,1%) демонструє схильність уникати відповідальності, надмірну поступливість або труднощі у самоствердженні.

Індекс дезадаптації підтвердив загалом сприятливий рівень соціально-психологічного функціонування більшості студентів. У 39,1% він перебуває на низькому рівні, що свідчить про гармонійність взаємодії з оточенням та достатню емоційну врівноваженість. У 43,5% респондентів дезадаптація має середній рівень, що може відображати ситуативні труднощі в поведінковій чи емоційній сфері. Водночас 17,4% мають високий індекс дезадаптації, що вказує на наявність значних труднощів адаптації, високий рівень тривожності, невдоволеність собою та потенційні ризики емоційного виснаження.

Таким чином, отримані результати свідчать, що переважна більшість студентів демонструє середній рівень соціально-психологічної адаптованості, що є характерним для періоду професійного становлення. Водночас у значній частини здобувачів виявлено високі показники адаптованості, самоприйняття та прийняття інших, що є позитивним особистісним ресурсом. Найбільш уразливими сферами виявилися емоційний комфорт та домінантність, де простежується підвищена кількість респондентів із низькими показниками. Дані особливості можуть відображати вплив навчального навантаження, емоційної нестабільності вікового періоду або специфіки професійної підготовки.

Для оцінювання смисложиттєвих установок студентів було використано тест «Смисложиттєвих орієнтацій» Дж. Крамба і Л. Махоліка в адаптації Д. Леонтьєва. Отримані дані, проілюстровані на рис. 2.4 та табл. 2.4, дали змогу визначити рівень сформованості життєвих цілей, задоволеності життям, відчуття результативності, а також суб'єктності та здатності контролювати перебіг власного життя.

Таблиця 2.4 – Розподіл здобувачів освіти за рівнями смисложиттєвих орієнтацій, (у %)

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	n	%	n	%	n	%
Цілі життя	15	32,6	22	47,8	9	19,6
Процес життя	13	28,3	25	54,3	8	17,4
Результативність життя	16	34,8	20	43,5	10	21,7
Локус контролю – Я	12	26,1	21	45,7	13	28,2
Локус контролю – життя	14	30,4	23	50,0	9	19,6
Загальний показник осмисленості життя	10	21,7	24	52,2	12	26,1

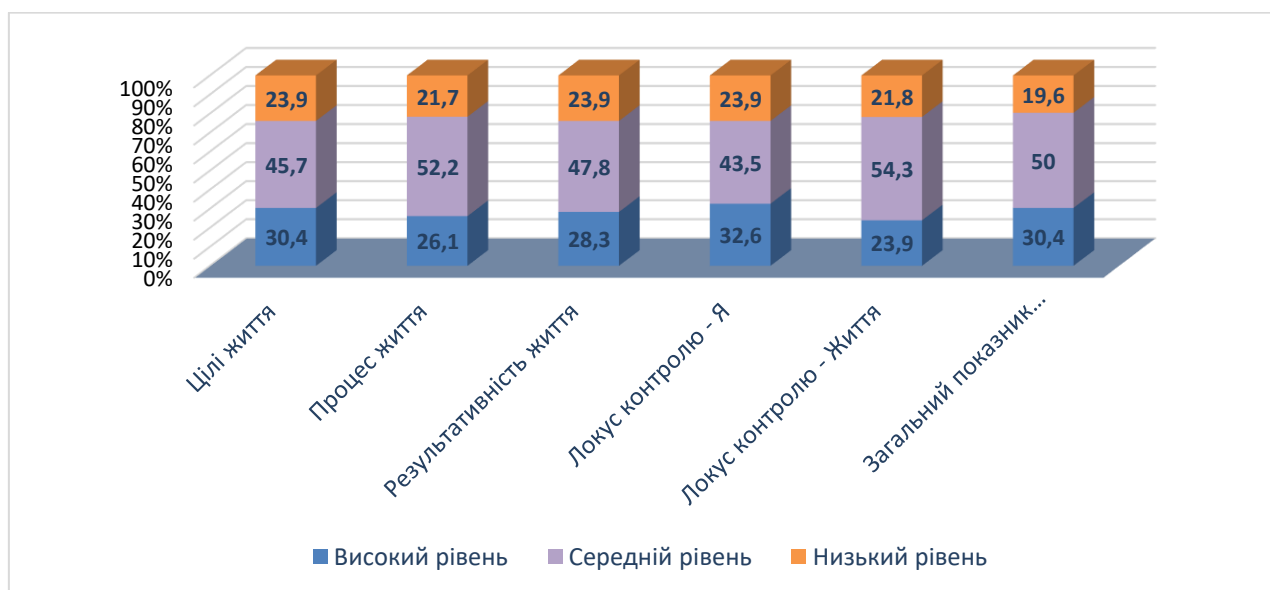


Рисунок 2.4 – Рівні смисложиттєвих орієнтацій здобувачів вищої освіти факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту за шкалами, (у %)

Показники за шкалою «Цілі життя» (рис. 2.4) свідчать, що майже половина студентів (45,7%) має середній рівень сформованості життєвих перспектив, що вказує на наявність загального уявлення про бажане майбутнє, проте без чіткої деталізації. Високий рівень, властивий для 30,4% респондентів, відображає чіткі

сміслові орієнтири, здатність ставити конкретні завдання та планувати їх досягнення. Натомість 23,9% студентів мають низький рівень цілепокладання, що може свідчити про невизначеність життєвих пріоритетів або труднощі у формуванні майбутніх планів.

Показники за шкалою «Процес життя» свідчать, що переважна частина студентів (52,2%) перебуває на середньому рівні задоволеності життям у теперішньому. Вони демонструють помірну включеність у щоденну діяльність та здатність отримувати емоційне задоволення. Високий рівень притаманний 26,1% респондентів і відображає виражену життєву активність, позитивне емоційне тло та оптимістичне ставлення до повсякденних подій. Низький рівень емоційної насиченості (21,7%) вказує на відчуття рутини, емоційної нейтральності або невдоволеність поточним життям.

Розподіл результатів за шкалою «Результативність життя» демонструє, що майже половина опитаних – 47,8% – оцінює власні досягнення на середньому рівні, що характерно для студентського віку, коли значна частина особистісних та професійних результатів ще перебуває в процесі формування. Високий рівень результативності (28,3%) вказує на усвідомлення власних успіхів і задоволеність самореалізацією. Низький рівень (23,9%) може бути свідченням сумнівів у власній ефективності, невпевненості або нереалізованості очікувань.

Показники за шкалою «Локус контролю – Я» свідчать, що більшість респондентів (43,5%) характеризуються середнім рівнем віри у власні можливості та здатність впливати на важливі життєві події. Високий рівень суб'єктності виявлено у 32,6% студентів – ці респонденти відчують відповідальність за власний розвиток і демонструють активність у досягненні цілей. Низький рівень у 23,9% студентів може вказувати на зовнішній локус контролю, схильність приписувати події зовнішнім обставинам та недостатню віру у власні ресурси.

Шкала «Локус контролю – Життя» відображає відчуття керованості життя. Понад половина студентів (54,3%) вважає, що життя частково піддається управлінню, але певні обставини можуть бути випадковими або менш

контрольованими. Високий рівень (23,9%) демонструє сформоване переконання у здатності впливати на життєві ситуації та керувати ними. Низький рівень (21,8%) засвідчує відчуття залежності від зовнішніх умов, нестачу впевненості у здатності змінювати хід подій.

Інтегральний показник демонструє, що 50% вибірки має середній рівень осмисленості життя. Це вказує на загальну сформованість смислових орієнтацій, проте ще не завершено структурування життєвих цінностей та напрямів розвитку. Високий рівень (30,4%) відображає наявність розвиненої смисложиттєвої концепції, стабільних життєвих принципів і внутрішньої цілісності. Низький рівень (19,6%) сигналізує про смислову невизначеність, труднощі у формуванні життєвих перспектив і можливе домінування ситуативних мотивів.

Таким чином, отримані дані демонструють, що більшість здобувачів освіти мають середній рівень сформованості смисложиттєвих орієнтацій, що відповідає віковому етапу інтенсивного самовизначення. Водночас значна частка респондентів із високими показниками за ключовими шкалами свідчить про наявність зрілих елементів смислової структури особистості: здатність ставити цілі, оцінювати власні досягнення та контролювати життєві події. Найбільш проблемними сферами є: емоційна насиченість життя, результативність, локус контролю життя, що може бути пов'язано з невизначеністю майбутнього, високими навчальними навантаженнями та соціально-психологічними умовами воєнного часу.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф спрямована на оцінку структури та рівня психологічного благополуччя студентської молоді. Результати дослідження представлені на рис. 2.5 та в табл. 2.5.

Таблиця 2.5 – Розподіл здобувачів освіти за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф, (у %)

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	n	%	n	%	n	%
Позитивні відносини з іншими	15	32,6	23	50,0	8	17,4
Автономія	10	21,7	21	45,7	15	32,6
Управління власним життям	14	30,4	20	43,5	12	26,1
Особистісне зростання	18	39,1	19	41,3	9	19,6
Цілі в житті	13	28,3	22	47,8	11	23,9
Самоприйняття	11	23,9	24	52,2	11	23,9

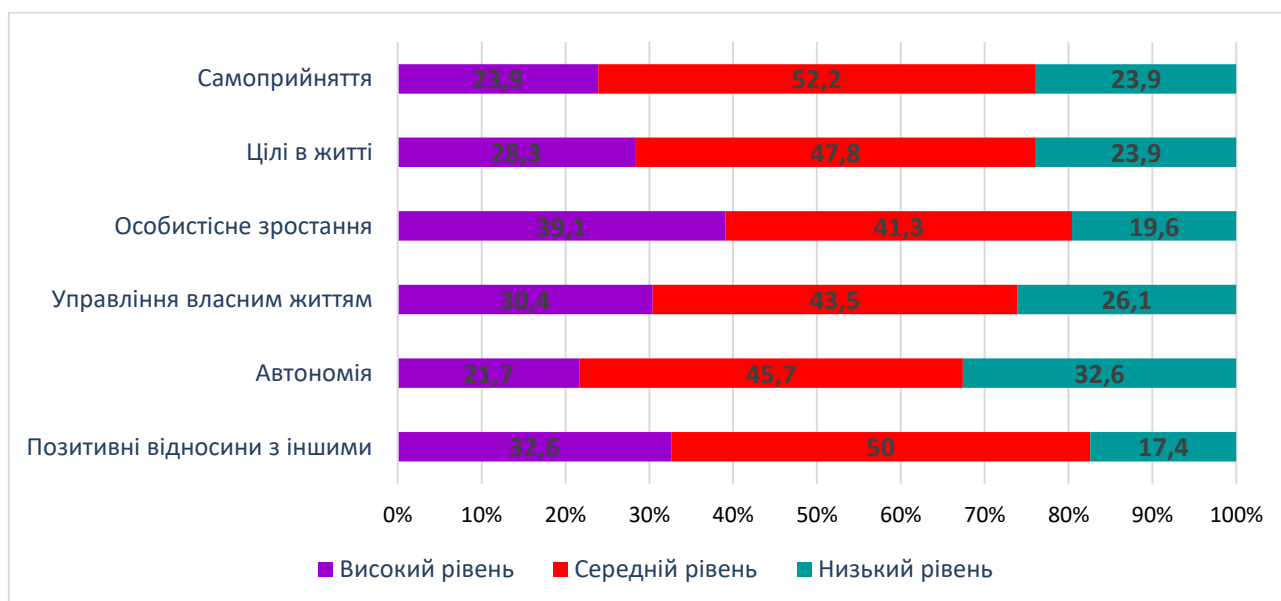


Рисунок 2.5 – Рівні психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти за шкалами, (у %)

Отримані дані (рис. 2.5) свідчать, що половина студентів (50%) має сформовану здатність до побудови емоційно теплих, довірливих і взаємопідтримувальних стосунків. Для них характерна емпатійність, здатність до співпереживання, бажання взаємодіяти з іншими та підтримувати соціальну

близькість. Це є важливим чинником психологічної стабільності, оскільки якість міжособистісних зв'язків безпосередньо пов'язана з почуттям емоційної безпеки. Високий рівень позитивних відносин у 32,6% респондентів засвідчує наявність у зазначеної групи студентів зрілих соціальних навичок, відкритість до взаємодії, уміння формувати глибокі міжособистісні зв'язки. Натомість низькі показники у 17,4% досліджуваних можуть вказувати на труднощі у підтриманні близьких стосунків, що може бути зумовлено емоційною стриманістю, попереднім негативним досвідом або недостатньо розвиненими соціально-комунікативними навичками.

Автономія є тією субшкалою, де спостерігається найбільша частка низьких показників. З рис. 2.5 видно, що майже третина досліджуваних студентів – 32,6% – має труднощі з відстоюванням власної позиції, часто орієнтується на думку значущих інших та демонструє підвищену залежність від соціального схвалення. Для цього вікового етапу такі показники є закономірними: студенти 16-20 років перебувають у процесі активного пошуку ідентичності, тому можуть проявляти невпевненість щодо власних рішень. Середній рівень автономії у 45,7% респондентів свідчить про певну здатність діяти самостійно, проте у складних чи невизначених ситуаціях ці студенти все ж схильні спиратися на зовнішні поради. Високі показники (21,7%) притаманні студентам, які демонструють зрілість особистісної позиції, стійкість до групового тиску та орієнтацію на власні цінності.

Більшість студентів, а це 43,5%, демонструють достатній рівень життєвої упорядкованості, здатність до планування, саморегуляції та відповідальності за власні дії. Високий рівень (30,4%) характерний для осіб, які мають сформовані навички тайм-менеджменту та ефективного прийняття рішень. Четверть респондентів (26,1%) показали низькі результати, що може свідчити про недостатню організованість, імпульсивність або труднощі у виборі життєвих пріоритетів. Такі студенти часто відчують емоційний чи діяльнісний дисбаланс, що знижує загальне психологічне благополуччя.

Субшкала «Особистісне зростання» є найбільш вираженою та відображає природну для студентського віку потребу у саморозвитку, пізнанні себе та розширенні власних можливостей. Високі показники у 39,1% здобувачів освіти свідчать про усвідомлене прагнення до змін, здатність бачити нові можливості та інтерес до навчальної та професійної діяльності. Середній рівень (41,3%) демонструє потенціал до розвитку, але з певною нестабільністю внутрішньої мотивації або невпевненістю у власних силах. Низькі значення у 9 студентів (19,6%) вказують на емоційну ригідність, брак внутрішньої енергії для самореалізації чи домінування зовнішніх обмежувальних факторів (тривожність, невпевненість, відсутність підтримки).

Наявність чітких цілей є важливою складовою психологічного благополуччя. Майже половина студентів (47,8%) мають середній рівень, що свідчить про частково сформовані життєві орієнтири. Такі студенти усвідомлюють бажані напрямки розвитку, однак не завжди мають структуровані плани їх досягнення. Високий рівень цілей у житті демонструє група студентів (28,3%), які мають визначену систему пріоритетів і бачення майбутнього, що значно полегшує процес професійного самовизначення. Натомість низькі показники у 11 студентів (23,9%) свідчать про відсутність чіткої перспективи, невизначеність або емоційне виснаження, що впливає на здатність ставити та реалізовувати життєві плани.

Самоприйняття є ключовим показником психологічного здоров'я. Переважна частина студентів має середній рівень (52,2%), що може свідчити про загалом позитивне, але нестабільне та контекстно залежне ставлення до себе. Такі студенти визнають як свої сильні, так і слабкі сторони, але можуть бути схильними до самокритики. Високий рівень у 23,9% здобувачів освіти свідчить про зрілий рівень психологічної самопрезентації, прийняття власного досвіду та адекватну самооцінку. Низькі показники (23,9%) вказують на внутрішні конфлікти, незадоволеність собою або залежність від зовнішньої оцінки, що може знижувати загальний рівень благополуччя.

Отже, загальний рівень психологічного благополуччя студентів можна охарактеризувати як середній із наявністю високого потенціалу для подальшого розвитку. Студенти демонструють здатність до міжособистісної взаємодії та саморозвитку, але мають певні труднощі у формуванні автономності та стабільної позитивної самооцінки.

Проведений аналіз емпіричних даних дозволив отримати цілісне уявлення про особливості соціально-психологічної адаптованості, життєстійкості та емоційного стану студентської молоді в умовах воєнного стану. Результати засвідчили неоднорідність показників за ключовими параметрами психічного та емоційного функціонування, що проявилось у поєднанні достатнього рівня адаптаційних можливостей із підвищеним емоційним напруженням, зниженням почуття безпеки та нерівномірністю показників психологічного благополуччя. Наявність дисбалансу між внутрішніми ресурсами та зовнішніми викликами доводить необхідність розробки тренінгової програми розвитку та підтримки емоційного благополуччя. Така програма має бути спрямована на посилення навичок емоційної саморегуляції, підвищення життєстійкості, зміцнення ресурсів самопідтримки та формування адаптивних копінг-стратегій.

### **2.3 Програма тренінгу підтримки та розвитку емоційного благополуччя студентської молоді в умовах війни**

Результати емпіричного дослідження сприяли розробці програми тренінгу з розвитку емоційного благополуччя студентської молоді в умовах війни (Додаток А).

Метою програми є сприяння підвищенню рівня емоційного благополуччя студентів шляхом розвитку життєстійкості, навичок емоційної регуляції, усвідомлення власних смислів, посилення соціальної підтримки та формування навичок адаптивного подолання стресу.

Завдання програми:

1. Підвищити усвідомленість власних емоцій та навички їх конструктивного прояву.
2. Розвинути навички регуляції тривоги та стресу в умовах війни.
3. Підсилити життєстійкість, зокрема відчуття контролю, залученості та сприйняття змін як виклику.
4. Сформувати навички побудови підтримувальних соціальних зв'язків.
5. Поглибити смисложиттєві орієнтації та здатність бачити цілі в майбутньому.
6. Підвищити рівень психологічного благополуччя та адаптованості.

Очікувані результати програми:

- зменшення рівня негативного афекту та підвищення позитивного емоційного фону;
- покращення навичок стресостійкості та емоційної саморегуляції;
- зростання рівня життєстійкості, суб'єктності й контролю;
- зміцнення соціальної підтримки та комунікативної відкритості;
- підвищення рівня психологічного благополуччя;
- розвиток смисложиттєвих орієнтацій та активної життєвої позиції;
- здатність до самостійного підтримання емоційного здоров'я в умовах війни.

Тривалість: 6 занять по 90 хвилин.

Цільова група: студенти 16-20 років.

Форма роботи: групова.

Хронометраж вправ тренінгу «Підтримка та розвиток емоційного благополуччя студентської молоді в умовах війни» представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6. Хронометраж вправ тренінгу «Підтримка та розвиток емоційного благополуччя студентської молоді в умовах війни»

№ заняття	Тема	Мета заняття	Зміст	Час, хв.
1	Знайомство. Поняття емоційного благополуччя в умовах війни	Сформувати безпечний простір, підвищити усвідомлення власного емоційного стану, актуалізувати проблему благополуччя під час війни	Вправа «Коло знайомства»	15
			Міні-лекція «Емоційне благополуччя: що змінює війна?»	15
			Вправа «Емоційна карта дня»	15
			Групова робота «Мій ресурс сьогодні»	20
			Рефлексія: що допомагає зберігати рівновагу	15
			Підсумок заняття	10
2	Емоційна регуляція та навички стресостійкості	Навчити базових технік саморегуляції та стабілізації в умовах стресу	Розігрів «Температура тривоги»	10
			Теоретичний блок «Як працює стрес?»	15
			Практична вправа «Дихання 4-6»	15
			Техніка «Заземлення 5-4-3-2-1»	20
			Вправа «Мій антистрес-арсенал»	20
			Підсумок заняття	10
3	Життестійкість: залученість,	Розвинути ключові	Вправа «Мої реакції на труднощі»	10

	контроль і виклик	компоненти життєстійкості як основи емоційного благополуччя	Міні-лекція «Три складові життєстійкості»	15
			Вправа «Коло впливу»	15
			Груповий кейс «Труднощі як можливість»	25
			Техніка «Переформатування досвіду»	15
			Підсумок заняття	10
4	Смисложиттєві орієнтації та внутрішня мотивація	Поглибити усвідомлення життєвих цілей, цінностей та джерел внутрішньої мотивації	Вправа «Мое ціннісне ядро»	10
			Міні-лекція «Сенс життя як ресурс у кризі»	20
			Вправа «Лінія життєвих точок»	20
			Техніка «Мої 5 кроків у майбутнє»	15
			Групова дискусія «Що надає мені сили?»	10
			Підсумок заняття	10
5			Вправа «Мій соціальний ресурс»	15
			Міні-лекція «Соціальна підтримка як фактор емоційного благополуччя»	10
			Рольова вправа «Просити про допомогу – це нормально»	20
			Техніка «Я-повідомлення»	20

			Групове обговорення «Безпечне коло підтримки»	15
			Підсумок заняття	10
6	Інтеграція досвіду. Створення індивідуального плану емоційного благополуччя	Узагальнити здобуті навички, сформувати особисту систему підтримки та стратегій емоційного благополуччя.	Вправа «Мої три найбільші відкриття»	10
			Техніка «Колесо емоційного благополуччя»	25
			Створення «Плану турботи про себе» на 30 днів	30
			Групове завершення «Теплі слова групі»	15
			Підсумок	10
			Вправа «Мої три найбільші відкриття»	10

Таким чином, представлена тренінгова програма, яка спрямована на підтримку та розвиток емоційного благополуччя студентської молоді в умовах війни, поєднує психоедукацію, техніки саморегуляції, розвиток стресостійкості та зміцнення внутрішніх ресурсів, що забезпечує цілісний вплив на емоційний стан здобувачів освіти. Використання інтерактивних методів, арт-терапевтичних технік, групових обговорень та рефлексії створює безпечний простір для емоційного вираження, сприяє глибшому самопізнанню та підвищує ефективність тренінгового впливу. Загалом програма сприяє зміцненню психологічної стійкості молоді та покращенню їхнього емоційного функціонування в умовах воєнних викликів.

## Висновки до розділу

У другому розділі було всебічно представлено емпіричне дослідження психологічних чинників емоційного благополуччя студентської молоді в умовах війни, що охоплює особливості організації вибірки, застосований діагностичний інструментарій, результати аналізу та інтерпретацію отриманих даних, а також розробку тренінгової програми. На етапі організації дослідження визначено репрезентативну вибірку здобувачів освіти та підібрано валідні психодіагностичні методики, спрямовані на оцінку емоційних станів, рівня життєстійкості, смисложиттєвих орієнтацій і соціально-психологічної адаптованості. Це забезпечило комплексне виявлення як уразливих, так і ресурсних компонентів емоційного функціонування студентів.

Аналіз та інтерпретація результатів продемонстрували, що значна частина студентської молоді переживає підвищений рівень негативного афекту, емоційне виснаження, зниження позитивного емоційного фону та коливання показників адаптованості, що закономірно пов'язано з тривалим впливом воєнних подій. Виявлено також недостатній рівень окремих аспектів психологічного благополуччя, зокрема автономії, позитивних стосунків і цілеспрямованості. Водночас отримані дані засвідчили наявність важливих ресурсів – елементів життєстійкості, прагнення до смисложиттєвого самовизначення, опори на соціальні зв'язки, що можуть стати підґрунтям для ефективної психологічної підтримки.

На основі виявлених закономірностей обґрунтовано необхідність розробки програми тренінгу підтримки та розвитку емоційного благополуччя студентської молоді, спрямованої на зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів, формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та розвиток позитивного емоційного досвіду. Розроблена тренінгова програма включає комплекс вправ і технік, спрямованих на гармонізацію емоційного стану, активізацію особистісних смислів, покращення адаптивних стратегій подолання стресу та розширення чуття внутрішньої опори.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало можливість комплексно проаналізувати сутність емоційного благополуччя в умовах воєнного стану та емпірично виявити ключові психологічні чинники, що визначають його рівень серед студентської молоді.

Теоретичний аналіз засвідчив, що емоційне благополуччя є багатовимірним конструктом, який інтегрує емоційні прояви, стійкість до стресу, смисложиттєві орієнтації та соціально-психологічну адаптованість. У воєнних умовах цей конструкт набуває особливої значущості, оскільки молодь стикається з підвищеною тривогою, невизначеністю, втратою контролю та змінами звичного життєвого укладу.

Окреслені в теоретичній частині підходи доводять, що емоційне благополуччя формується під впливом внутрішніх ресурсів особистості (саморегуляції, життєстійкості, позитивних смислів, здатності до подолання) та зовнішніх підтримувальних факторів (соціальної підтримки, якості міжособистісної взаємодії, почуття безпеки та приналежності).

Емпіричні результати підтвердили теоретичні положення та виявили характерні особливості емоційного стану студентів у воєнних умовах. Зокрема, було зафіксовано підвищений рівень негативного афекту, виражені ознаки емоційної напруги, а також зниження позитивного емоційного фону. Разом із тим, значущим захисним механізмом виявилася життєстійкість, що забезпечує здатність мобілізувати внутрішні ресурси, утримувати активну позицію та адаптуватися до складних обставин. Важливими чинниками емоційного благополуччя також виступили смисложиттєві орієнтації, що допомагають студентам зберігати цілісність, бачити перспективу та формувати мотивацію навіть у кризовий період. Соціально-психологічна адаптованість та якість міжособистісних зв'язків були визначені як значущі умови, що пом'якшують емоційні наслідки воєнного стресу, сприяють стабілізації емоційного стану й підсилюють відчуття підтримки.

На основі отриманих емпіричних результатів була розроблена тренінгова програма підтримки та розвитку емоційного благополуччя студентської молоді, яка враховує виявлені особливості їхнього емоційного стану, рівень життєстійкості, смисложиттєві орієнтації та соціально-психологічну адаптованість. Структура програми побудована таким чином, щоб послідовно формувати й розвивати ключові навички, що визначають емоційну стабільність у кризових умовах: уміння усвідомлювати та регулювати власні емоції, долати тривогу й стрес, підтримувати активну життєву позицію, шукати та використовувати внутрішні й зовнішні ресурси. Окрема увага приділена зміцненню життєстійкості, оскільки саме вона виявилася одним із провідних чинників емоційного благополуччя студентів в умовах війни. Тренінгові заняття спрямовані на активізацію смислових орієнтирів, що допомагають молоді підтримувати мотивацію та бачити перспективи розвитку навіть за умов невизначеності. Крім того, значна частина програми присвячена розвитку навичок ефективної міжособистісної взаємодії та соціальної підтримки, адже сильні соціальні зв'язки є важливим захисним фактором і сприяють відновленню емоційного балансу. Зміст програми логічно продовжує й поглиблює результати емпіричного дослідження, повністю відповідає реальним потребам студентів та має високу практичну значущість для профілактичної, корекційної та освітньо-виховної діяльності у закладах вищої освіти.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що емоційне благополуччя студентської молоді в умовах війни формується під впливом низки психологічних чинників, серед яких провідними є: життєстійкість, рівень емоційної саморегуляції, вираженість позитивного та негативного афектів, смисложиттєві орієнтації, а також соціально-психологічна адаптованість і підтримка. Отримані дані підкреслюють необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з молоддю, адже своєчасна підтримка та розвиток внутрішніх ресурсів сприяють не лише збереженню емоційної рівноваги, а й формуванню готовності долати майбутні життєві труднощі.

Таким чином, мета нашого дослідження досягнута.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Аніщенко О. В. Смысловиттєві орієнтації у професійній діяльності педагога. Я – концепція академіка Неллі Ничкало у вимірі професійного розвитку особистості : зб. наук. пр. / редкол. І.А. Зязюн ( голова ), О.М. Отич та ін. К. : ІООД НАПН України, 2014. С. 174-181.
2. Байер О. О. Особливості переживання страху дорослішання особами юнацького віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 5(2). С. 79-84.
3. Бакка Ю. В. Дослідження самостійності особистості юнацького віку у взаємозв'язку з її гендерними характеристиками. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 2. С. 7-13.
4. Бозоян М. А., Кононенко О. І., Царенок Л. Б., Коваленко В. О. Смысловиттєві орієнтації та резильєнтність особистості як її ресурсні характеристики у сучасному соціумі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3(1). С. 122-133.
5. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 72(2). 2023. С. 29-34.
6. Бондаренко Н. Б. Соціальна підтримка як загальнолюдська потреба в контексті вирішення завдань соціальної роботи з особами із проблемами психічного здоров'я. *Науковий вісник ужгородського університету*. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота». 2016. Випуск 1 (38). С. 58-62.
7. Бочарова О.Є. Стратегії поведінки і суб'єктивне благополуччя особистості. *Питання загальної і соціальної психології* : зб. наук. пр., 2005. С. 67-75.
8. Брецько І., Біжко В. Самопрезентація особистості юнацького віку. *Становлення особистості: персоногенетичний контекст* : збірник тез доповідей ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції (23-24 квітня 2025р., м. Мукачево). 2025. С. 18-20.

9. Варє І. С. Смиєложиттєві орієнтації як суб'єктивна регулятивна система життєдіяльності особистості. Теоретична модель смиєложиттєвих орієнтацій. *Науковий вієник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. 2015. №1. С. 105-113.
10. Василєвський В. С. Когнітивні чинники особистості у взаємозв'язку із задоволеністю зовнішністю. *Наукові перспективи*, № 8(62). 2025. С. 1195-1208.
11. Ганаба С. О. Сенс життя як екзистенційна цінність у поглядах Віктора Франкла. *Актуальні проблеми філософії та соціології*, 35. 2022. С. 3-8.
12. Гордова О. В. Психолого-педагогічні аспекти підтримки емоційного благополуччя та корекції емоційної сфери. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць, (16). 2019. С. 179-188.
13. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ. К. : Наш Формат, 2018. 512 с.
14. Данильченко Т. В. Переживання особистісного благополуччя на першому етапі пандемії COVID-19. *Науковий вієник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки Випуск 4. 2021. С. 132-141.
15. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір [Текст] : монографія. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 543 с.
16. Данилюк І., Предко В., Кислинська А. Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. *Вієник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2(18). 2023. С. 63-69.
17. Даценко О.А. Задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. №10. С. 31-42.
18. Єрмакова Н.О., Сауленко О.О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасній молоді. *Молодий вчений*. 2020. №11(87). С. 59-63.

19. Єрмакова С. С., Іванова О. С. Психологічні особливості життєвої стійкості. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. 2024. С. 91-94.
20. Жизномірська О. Емоційне благополуччя особистості соціального працівника. *Social Work and Education*. Vol. 7, No. 2. Ternopil-Aberdeen, 2020. pp. 163-169.
21. Журавльова Л. П. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта*. 2009. №1-2. С. 57-61.
22. Засекіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Science and Education*, 2017. Issue 11. С. 187-192.
23. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Автентичність як чинник благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Екологічна психологія. 2018. Том. VII. Вип. 45. С. 130-132.
24. Іванова В.В., Щербанич Я.В. Емоційне благополуччя дитини-дошкільника як передумова розвитку її емоційної стійкості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Гуманітарні і суспільні науки. №17(12). 2014. С. 53-59.
25. Інноваційні психологічні засоби розвитку медіаосвіти в умовах екстремальної дистанційності війни : методичний посібник / Л. А. Найдьонова, О. Вознесенська, Н. Л. Дятел, Н. Ф. Умеренкова Ю. С. Чаплінська, Н. І. Череповська; за наук. ред. Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 335 с.
26. Карамушка Л. М. Психологія управління : підручник. К. : КНЕУ, 2004. 368 с.
27. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

28. Каргіна Н. В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології*. № 4, Т. 1. 2019. С. 27-31.

29. Климанська М.Б., Галецька І.І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Психологічний часопис*. Київ. 2020. №4 (36). С. 119-132.

30. Кузнєцова Л.М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Психологічні науки, 2014. Вип. 121. С. 182-187.

31. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

32. Медведева Н.В. Теорія архетипів К.Г. Юнга та дослідження творчого сприймання. *Symbolic and archetypic in culture and social relations : materials of the IV international scientific conference*. March 5-6, 2014. Prague. P. 21-30.

33. Метельська Н.Й. Психологічні основи дослідження та розвитку професійної самосвідомості працівників освіти. *Методичні матеріали та рекомендації / за ред. Седих К.В.* Полтава, 2019. 105 с.

34. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

35. Мешко Г. Емоційне благополуччя учнів у сучасній школі. *Наукові записки*. Серія : Педагогіка. 2007. №4. С. 52-59.

36. Оверчук В. А., Худа М. Б. Особливості самоствалення осіб юнацького віку з різним рівнем успішності. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія Психологічні науки. 2023. Вип. 1(1). С. 31-37.

37. Оляницька Ю. М. Суб'єктивне благополуччя людей похилого віку: чинники впливу та способи підтримки. *Актуальні проблеми психології*. Збірник

наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка, 2018. №46(7). С. 135-146.

38. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.

39. Пенькова О. І. Психологічне благополуччя: теоретичний аналіз проблеми. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, 21. 2020. С. 327-340.

40. Пов'якель Н. І. Психологічна готовність до партнерства як ознака психічного здоров'я особистості та умова превенції конфліктів. *Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2010. Вип. 2. С. 139-150.

41. Пов'якель Н. І. Психологічне благополуччя особистості: структурно-функціональний підхід. 2015. № 3. С. 45-55.

42. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

43. Ренке С. Психологія юнацького віку: проблеми статевої соціалізації та інтимних стосунків. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць, (1). 2019. С. 250-260.

44. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

45. Сидоркіна М. Ю. Громадянська компетентність у розрізі концепції соціального інтересу. *Теорія і практика сучасної психології*. № 6, Т. 2. 2019. С. 193-197.

46. Спиця-Оріщенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. *Науковий вісник Миколаївського національного*

університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2016. № 1. С. 198-201.

47. Столярчук О. А. Емоційне благополуччя особистості в контексті сучасної психології. *Психологічні перспективи*. 2019. № 33. С. 124-135.

48. Столярчук О.А. Життєві кризи особистості : психологічний путівник : навчальний посібник. Кременчук : Видавництво «НОВАБУК», 2023. 126 с.

49. Теслик Н. М., Мартинюк С. Л., Ксенженко В. С. Особливості психопрофілактики емоційного вигорання осіб юнацького віку. *Психологічні студії*. 2024. № 2. С. 207-214.

50. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.

51. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1 (1). С. 112-119.

52. Титаренко Т. М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : збірник тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 7-11.

53. Трусевич О. Мартін Селігман: теорія оптимізму та теорія щастя. *Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи* : Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції до дня психолога (21 квітня 2023 р., м. Львів). Львів, 2023. С. 14-19.

54. Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. Випуск 51. 2023. С. 121-125.

55. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128-136.

56. Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду. Харків : КСД, 2017. 368 с.

57. Ялом Ірвін Д. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті [Текст].[пер. з англ. Н. Михайловської]. Харків : КСД, 2021. 299 с.
58. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання : Навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.
59. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. Вінниця : КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2023. 81 с.
60. Alfred G. C. Masculinity, hardiness, and psychological well-being in male student veterans : extended abstract of candidate's thesis. Missouri, 2011. P. 87.
61. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco : Jossey-Bass, 1987. 218 с.
62. Arnett J.J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *Am. Psychol.* 2000. Vol. 55, №5. P. 469-480.
63. Bondarevska L., Stasko O., Kalashnyk I. Феноменологія переживань у контексті психічної травми. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w Katowicach.* 2022, nr 15. s. 95-102.
64. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin.* 1985. Vol. 98 (2). P. 310-357.
65. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. Vol 68 (4) P. 653-663.
66. Eisenberg D., Hunt J., Speer N. Mental health in American colleges and universities: Variations across student subgroups and across campuses. *Journal of Nervous and Mental Disease.* 2013. Vol. 201 (1). P. 60-67.
67. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. Secaucus, NJ : Lyle Stuart, 1994. 455 p.
68. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. New York : Norton, 1968. 269 p.
69. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental-health during a stressful real-life situation : the roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. Vol. 68, No. 4. P. 687-695.

70. Frankl, V. Man's Search for Meaning: An introduction to logotherapy. New York : Washington Square Press, 1963. 179 p.
71. Giedd J.N. The teen brain: Insights from neuroimaging. *Journal of Adolescent Health*, 42. 2008. P. 335-343.
72. Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 464 p.
73. Iba D. L Hardiness and public speaking anxiety: problems and practices : extended abstract of candidate's thesis. Texas, 2007. P. 84.
74. Joseph S., Linley P. A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*. 2006. Vol. 26 (8). P. 1041-1053.
75. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. Vol. 42, No. 1. P. 168-177.
76. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*. 2008. Vol. 3(2). P. 92-108.
77. Nickerson A. et al. Posttraumatic stress disorder and prolonged grief in refugees exposed to trauma and loss. *Journal of Traumatic Stress*. 2014. Vol. 27 (3). P. 297-304.
78. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57(6). P. 1069-1081.
79. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9. №3. P. 185-211.
80. Steinberg L., Morris A. Adolescent development. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 2(1). 2001. P. 83-110.
81. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (1). P. 1-18.

ДОДАТКИ  
ДОДАТОК А  
**ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Метою програми** є сприяння підвищенню рівня емоційного благополуччя студентів шляхом розвитку життєстійкості, навичок емоційної регуляції, усвідомлення власних смислів, посилення соціальної підтримки та формування навичок адаптивного подолання стресу.

**Завдання програми:**

1. Підвищити усвідомленість власних емоцій та навички їх конструктивного прояву.
2. Розвинути навички регуляції тривоги та стресу в умовах війни.
3. Підсилити життєстійкість, зокрема відчуття контролю, залученості та сприйняття змін як виклику.
4. Сформувати навички побудови підтримувальних соціальних зв'язків.
5. Поглибити смисложиттєві орієнтації та здатність бачити цілі в майбутньому.
6. Підвищити рівень психологічного благополуччя та адаптованості.

**Очікувані результати програми:**

- зменшення рівня негативного афекту та підвищення позитивного емоційного фону;
- покращення навичок стресостійкості та емоційної саморегуляції;
- зростання рівня життєстійкості, суб'єктності й контролю;
- зміцнення соціальної підтримки та комунікативної відкритості;
- підвищення рівня психологічного благополуччя;
- розвиток смисложиттєвих орієнтацій та активної життєвої позиції;
- здатність до самостійного підтримання емоційного здоров'я в умовах війни.

**Тривалість:** 6 занять по 90 хвилин.

**Цільова група:** студенти 16-20 років.

**Форма роботи:** групова.

**Структура програми:**

**Заняття 1.** Знайомство. Поняття емоційного благополуччя в умовах війни

**Мета:** сформувати безпечний простір, налагодити довіру між учасниками, підвищити усвідомлення власного емоційного стану та актуалізувати значення емоційного благополуччя в умовах війни.

**Структура та зміст заняття:**

*1.1. Вступна частина (10 хв.).*

Привітання тренера. Тренер вітає учасників, коротко розповідає про мету та структуру тренінгу, наголошує на конфіденційності, добровільності та партнерському форматі роботи.

Створення безпечної атмосфери. Коротке пояснення принципів роботи у тренінговій групі: доброзичливість, рівноправність, відсутність критики, право «пасу» (можна не відповідати), право на власний темп.

*1.2. Вправа «Коло знайомства» (15 хв.).*

**Мета:** познайомити учасників, зменшити напруження та ініціювати емоційне включення в роботу.

Хід виконання: Учасники стають у коло. Кожен називає своє ім'я та коротко завершує фразу: «Я сьогодні тут, тому що...», «Слово, яке описує мій стан зараз...». За потреби тренер пропонує варіанти для тих, хто вагається.

Очікуваний ефект: формування першої емоційної близькості, зниження тривоги на старті.

*1.3. Міні-лекція «Емоційне благополуччя: що змінює війна?» (15 хв.).*

**Мета:** сформувати базове розуміння феномену емоційного благополуччя та його трансформацій у воєнних умовах.

Основні змістові акценти: Емоційне благополуччя й емоційний комфорт. Типові психологічні реакції студентської молоді на тривалу небезпеку: коливання настрою; підвищена втомлюваність; труднощі концентрації; зміни у відчутті контролю; потреба у соціальній підтримці. Ресурси, що допомагають зберігати стійкість: взаємодія, ритуали безпеки, емоційна грамотність, смисли.

Міні-лекція триває у форматі діалогу, тренер задає уточнювальні питання, заохочує до коротких коментарів.

*1.4. Вправа «Емоційна карта дня» (15 хв.).*

**Мета:** допомогти студентам усвідомити власний емоційний стан у моменті.

Хід виконання: Учасники отримують аркуш із намальованими контурними фігурами (коло, хвиляста лінія, квадрат і т.д.), які символізують різні емоції. Завдання – обрати одну або дві фігури, які відповідають сьогоднішньому емоційному стану, та коротко підписати: «Я відчуваю...», «Це пов'язано з...». За бажанням 2-3 учасники діляться своїми спостереженнями.

Очікуваний ефект: підвищення емоційної усвідомленості, актуалізація власних переживань.

### *1.5. Групова робота «Мій ресурс сьогодні» (20 хв.).*

**Мета:** виявити та проговорити особисті ресурси, які допомагають студентам залишатися стабільними.

**Хід виконання:** Тренер ділить учасників на малі групи (по 3-4 особи). Завдання групи – обговорити питання: «Що мені сьогодні допомогло встати та рухатися далі?», «Що додає мені сил протягом дня?», «Який маленький ресурс я хочу підтримати в собі?». Кожна група записує 3-4 ресурси на аркуш фліпчарту. Презентація напрацювань. Тренер узагальнює: ресурси можуть бути зовнішні (люди, події, діяльність) та внутрішні (віра у власні сили, гумор, цінності, звички).

**Очікуваний ефект:** учасники усвідомлюють власні сильні сторони, отримують емоційну підтримку від групи.

### *1.6. Рефлексія «Що допомагає зберігати рівновагу?» (10 хв.).*

**Мета:** закріпити позитивний досвід, завершити заняття в ресурсному стані.

**Хід виконання:** Учасники по черзі завершують одну з фраз: «Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що...», «Мій найбільший ресурс зараз – це...», «У наступний раз я хочу принести в групу...». Тренер дякує за роботу, коротко нагадує тему наступного заняття.

**Очікувані результати заняття:** формування довірливої та безпечної атмосфери; зниження початкової психоемоційної напруги; усвідомлення власних емоційних станів; актуалізація теми емоційного благополуччя у воєнних умовах; визначення особистих ресурсів учасників.

## ***Заняття 2. Емоційна регуляція та навички стресостійкості.***

**Мета заняття:** навчити учасників базових технік емоційної саморегуляції, стабілізації й подолання стресових реакцій; розвинути усвідомлення власних психофізіологічних процесів і формувати навички швидкої самодопомоги.

### ***Структура та зміст заняття:***

#### *2.1. Привітання, налаштування на роботу (3-5 хв.).*

Короткий обмін враженнями про стан після першого заняття. Ведучий нагадує правила безпечної взаємодії, підкреслює довірливу атмосферу та добровільність участі в будь-якій вправі.

#### *2.2. Розігрів «Температура тривоги» (5-7 хв.).*

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити свій поточний рівень стресу та емоційної напруги.

**Інструкція:** Тренер пропонує учасникам уявити шкалу від 0 до 10, де: 0 – повний спокій, 10 – сильна тривога або напруження. Кожен визначає «свою

температуру тривоги» та може позначити її на папері чи показати жестом (без озвучення). Запитання для короткого обговорення: Що вплинуло на ваш показник сьогодні? Як тіло реагує на стрес?

### *2.3. Навчальний блок «Як працює стрес?» (10-12 хв.).*

*Мета:* надати учасникам базові знання про природу стресу, щоб підсилити ефективність подальших технік саморегуляції.

Зміст міні-лекції: Коротко пояснюється фізіологія стресової реакції: роль симпатичної та парасимпатичної нервової системи, гормонів кортизолу та адреналіну. Розглядаються три типові реакції: «бий», «біжи», «завмири». Ведучий ілюструє прикладами зі студентського життя під час війни: різке уникання завдань, дратівливість, емоційне відключення, відчуття «нічого не хочу». Обговорюється, чому довготривалий стрес виснажує й пригнічує емоційне благополуччя.

Міні-дискусія: Які реакції ви помічали у себе? Чи вдається розпізнати момент, коли тіло дає сигнал тривоги?

### *2.4. Практична вправа «Дихання 4-6» (7-10 хв.)*

*Мета:* зниження рівня фізіологічної напруги, активація парасимпатичної нервової системи.

Інструкція: Учасники зручно сідають. Ведучий проводить вправу: вдих на 4 секунди, повільний видих на 6 секунд, повторити 10 циклів. Пояснюється, що подовжений видих знижує активацію нервової системи. Після виконання – коротке обговорення фізичних та емоційних відчуттів.

### *2.5. Техніка стабілізації «Заземлення 5-4-3-2-1» (10 хв.).*

*Мета:* допомогти впоратися з гострою тривогою, панікою, емоційним «перевантаженням».

Інструкція: Ведучий проводить учасників через послідовні кроки: 5 предметів, які вони можуть бачити; 4 об'єкти/поверхні, яких можуть торкнутися; 3 звуки, які чують; 2 запахи, які можуть пригадати або відчуті; 1 смак, який згадують або уявляють. Учасники виконують у тиші. Після завершення – м'яка рефлексія: Що змінилося у відчуттях тіла? Чи зменшилася напруга?

### *2.6. Вправа «Мій антистрес-арсенал» (10-12 хв.).*

*Мета:* сформуванню персональний набір швидких методів самопомоги.

Хід роботи: Тренер пропонує учасникам згадати, що їм реально допомагає в стані стресу: фізичні прийоми (діхання, розтяжка, прогулянка); емоційні (музика, творчість); когнітивні (раціоналізація, поділ проблеми на частини); соціальні (розмова з другом, звернення по підтримку). Учасники створюють власну «антистрес-карту» у вигляді списку чи символічного колажу. Бажаючі презентують свої ідеї в групі.

### *2.7. Рефлексія та завершення заняття (5-7 хв.).*

Питання для кола: Яка техніка сьогодні була найбільш корисною? Чи хочете щось із цього застосувати щодня? Що нового ви дізналися про себе? Тренер підводить підсумки: наголошує, що регулярна практика коротких стабілізаційних технік є основою стресостійкості та емоційного самозбереження.

Очікувані результати: розвиток навичок емоційної саморегуляції, зменшення тривожності.

### ***Заняття 3. Життєстійкість: залученість, контроль і виклик.***

**Мета заняття:** розвинути ключові компоненти життєстійкості, допомогти студентам усвідомити власні реакції на труднощі, навчити бачити можливості в складних ситуаціях і формувати адаптивні способи емоційної регуляції в умовах війни.

#### ***Структура та зміст заняття:***

##### ***3.1. Вступ і налаштування (3-5 хв.).***

Тренер вітає учасників, коротко запитує про настрій, нагадує правила безпеки та важливість підтримувальної атмосфери. Питання-включення: Який один внутрішній ресурс був корисний вам цього тижня? (Відповіді за бажанням).

##### ***3.2. Вправа «Мої реакції на труднощі» (10 хв.).***

**Мета:** усвідомлення того, як кожен реагує на стрес, несподівані або складні життєві обставини.

Хід вправи: Учасники отримують набір з 6-7 можливих реакцій на труднощі (можна вивести на екран або роздати картки). Кожен обирає 2-3 реакції, які найчастіше проявляються у нього у складних ситуаціях. На папері коротко описує приклад зі свого життя, коли ця реакція була помітною. Відбувається обговорення в мікрогрупах по 3-4 особи: Які реакції переважають? Які реакції були корисними, а які – навпаки?

Підсумок тренера: Реакції автоматичні, але їх можна усвідомлювати та змінювати – це і є перший крок до розвитку життєстійкості.

**3.3. Міні-лекція: «Три складові життєстійкості: залученість, контроль, виклик» (10-12 хв.).**

**Мета:** надати науково-психологічне підґрунтя поняттю життєстійкості.

**Зміст:** Залученість – активне ставлення до життя, інтерес, включеність у діяльність, відчуття сенсу; зниження відстороненості й апатії. Контроль – усвідомлення того, що певні сфери життя піддаються впливу; розвиток відповідальності та внутрішньої сили. Виклик – сприйняття труднощів як можливості розвитку, а не загрози; гнучкість у зміні планів. Ведучий наводить приклади з життя студентів у воєнний час: навчання без електрики, переїзди, зміна звичного середовища, емоційна нестабільність. Пояснюється, як ці три компоненти підсилюють емоційне благополуччя.

Обговорення: Яка складова є вашою сильною стороною? Яку хотіли б розвивати?

#### *3.4. Вправа «Коло впливу» (10 хв.).*

*Мета:* навчити розрізняти сфери впливу та сфери занепокоєння; зменшити рівень безсилля й тривоги.

*Інструкція:* Учасники малюють два кола: внутрішнє – «Коло впливу», зовнішнє – «Коло занепокоєння». У «Коло впливу» учасники записують те, на що вони можуть реально впливати (свій режим, навчання, реакції, прохання про допомогу). У зовнішнє – те, що турбує, але не контролюється (політична ситуація, поведінка інших, обстріли, рішення університету).

Обговорення в групі: Що змінилося, коли поділили свої турботи на дві категорії? Де зараз зосереджена ваша енергія – у впливі чи у занепокоєнні?

*Висновок тренера:* Концентрація на «колі впливу» підсилює відчуття контролю та сприяє життєстійкості.

#### *3.5. Груповий кейс «Труднощі як можливість» (12-15 хв.).*

*Мета:* побачити, як реальні складні ситуації можуть відкривати нові ресурси, навички та точки зростання.

*Хід роботи:* Учасники об'єднуються у 3-4 малі групи. Кожна група отримує кейс (можна підготувати заздалегідь або взяти з реальних ситуацій учасників): втрата житла; вимушений переїзд; зміна освітнього формату; емоційне вигорання; втрата стабільності. Завдання групи: описати емоційні реакції; визначити означення проблеми; знайти ресурси або навички, які можуть виникнути як «виклик»; сформулювати можливий позитивний аспект досвіду (навіть мінімальний). Короткі презентації груп.

*Підсумковий акцент:* Труднощі не зменшують, якщо їх заперечувати, але змінюються, коли ми бачимо у них ресурс чи урок.

#### *3.6. Техніка «Переформатування досвіду» (8-10 хв.).*

*Мета:* навчити переосмислювати події, зменшувати силу негативних інтерпретацій і знаходити новий погляд на ситуацію.

*Інструкція:* Кожен учасник записує складну ситуацію, яка досі викликає напругу. Тренер пропонує три питання для рефреймінгу: Що ця ситуація навчила/показала мені? Який ресурс я отримав завдяки цьому? Як би я описав це, якби був стороннім спостерігачем? Учасники переписують ситуацію у новому формулюванні. Бажаючі діляться.

*Ефект:* Зменшується відчуття безсилля, з'являється відчуття особистісного зростання та внутрішнього контролю.

#### *3.7. Рефлексія та завершення заняття (5 хв.).*

Питання для кола завершення: Який компонент життєстійкості сьогодні був для вас найважливішим? Чи змінився ваш погляд на власні труднощі? Тренер

підкреслює: життєстійкість – це не вроджена риса, а навичка, яка розвивається через практику й усвідомлення власних реакцій.

Очікувані результати: посилення почуття контролю та активної позиції; зростання адаптивності.

#### ***Заняття 4. Смисложиттєві орієнтації та внутрішня мотивація.***

**Мета заняття:** поглибити усвідомлення студентами власних життєвих цілей і цінностей, виявити джерела внутрішньої мотивації, навчити орієнтуватися на смисли та позитивні ресурси у складних умовах життя під час війни.

##### ***Структура та зміст заняття:***

##### ***4.1. Вступ і налаштування (3-5 хв.).***

Тренер вітає учасників, коротко нагадує правила безпеки та конфіденційності в групі. Питання-включення: Який один момент життя останнім часом дав вам відчуття сенсу або задоволення? Це налаштовує на усвідомлення особистих ресурсів та відкритість до роботи зі смислом.

##### ***4.2. Вправа «Моє ціннісне ядро» (15 хв.).***

**Мета:** визначення ключових особистісних цінностей, які формують життєву мотивацію.

Хід вправи: Кожен учасник отримує список базових цінностей (свобода, сім'я, здоров'я, розвиток, безпека, дружба, самореалізація тощо). Студенти обирають 5-7 цінностей, які для них є найбільш важливими. Далі вони розташовують обрані цінності у порядку пріоритетності. Коротке обговорення у парах: Чому ці цінності важливі? Чи відчуваєте ви, що дотримуєтесь їх у повсякденному житті?

Підсумок: Усвідомлення власних цінностей допомагає знаходити сенс у діях та мотивує діяти навіть у складних обставинах.

##### ***4.3. Міні-лекція «Сенс життя як ресурс у кризі» (10-12 хв.).***

**Мета:** пояснити психологічні механізми, через які смисл життя підтримує внутрішню мотивацію та емоційне благополуччя.

**Зміст:** Сенс як внутрішнє джерело мотивації: орієнтація на цілі, які виходять за межі щоденного комфорту. Війна як фактор стресу: труднощі підкреслюють важливість смислу як психологічного ресурсу. Позитивний вплив усвідомленого смислу: зменшення тривожності, підвищення стійкості, розвиток активної позиції.

Обговорення з групою: Чи помічали ви, що певні труднощі допомагали зрозуміти, що для вас дійсно важливо?

##### ***4.4. Вправа «Лінія життєвих точок» (15-20 хв.).***

*Мета:* рефлексія над ключовими подіями та досвідом, які вплинули на життєві орієнтації та мотивацію.

Хід вправи: Кожен учасник малює горизонтальну лінію, що символізує його життя. Відзначає на ній 5-7 ключових подій, які сильно вплинули на його життєві орієнтації. Біля кожної події зазначає, яку цінність або сенс вона підкреслює.

Обговорення у парах або малих групах: Які події допомогли вам усвідомити ваші цінності? Чи були моменти, коли ви відчували внутрішню силу через ці події?

#### *4.5. Техніка «Мої 5 кроків у майбутнє» (15 хв.).*

*Мета:* сформулювати життєві перспективи та планування дій у напрямку реалізації власних цінностей.

Хід вправи: Кожен учасник записує 5 конкретних кроків, які допоможуть наблизитися до бажаних цілей у найближчі 1-3 місяці. Кроки повинні бути реалістичними, конкретними та позитивно сформульованими. Опційно: обговорення у парах, де учасники дають підтримку та ідеї одне одному.

Підсумок: Студенти вчаться трансформувати абстрактні цінності та сенс у конкретні дії, що підсилює відчуття контролю та внутрішньої мотивації.

#### *4.6. Групова дискусія «Що надає мені сили?» (10-12 хв.).*

*Мета:* виявити внутрішні та зовнішні ресурси, що підтримують мотивацію.

Хід дискусії: Кожен учасник називає 1-2 ресурси (особистісні якості, досвід, підтримка друзів/родини, цінності), які допомагають долати труднощі. Тренер структурує відповіді на дошці/екрані, показуючи, як ці ресурси пов'язані зі смисложиттєвими орієнтаціями.

Підсумок: Учасники усвідомлюють, що внутрішня мотивація та цінності виступають потужним джерелом сили навіть у кризових ситуаціях.

#### *4.7. Рефлексія та завершення заняття (3-5 хв.).*

Питання для кола: Що нового ви дізналися про себе сьогодні? Який крок із «Моїх 5 кроків» ви найближчим часом реалізуєте?

Ефект заняття: зростання усвідомленості власних цінностей і смислів; підвищення внутрішньої мотивації; формування конкретних дій для реалізації особистісних цілей; посилення психологічного ресурсу у складних життєвих ситуаціях, включно з умовами війни.

Очікувані результати: зростання суб'єктності, відчуття цілей і внутрішньої мотивації.

### ***Заняття 5. Соціально-психологічна адаптованість і підтримка.***

***Мета заняття:*** підсилити навички міжособистісної взаємодії студентів, розвинути довіру та відкритість у спілкуванні, навчити просити та надавати

підтримку, формуючи адаптивні соціально-психологічні стратегії в умовах стресових ситуацій, зокрема в умовах війни.

***Структура та зміст заняття:***

***5.1. Вступ і налаштування (3-5 хв.).***

Тренер коротко нагадує правила безпеки та конфіденційності в групі. Питання-включення: Хто із вас останнім часом отримував або надавав підтримку? Які відчуття це викликало? Це налаштовує студентів на усвідомлення значущості соціальної підтримки.

***5.2. Вправа «Мій соціальний ресурс» (15 хв.).***

*Мета:* усвідомлення наявних підтримувальних зв'язків і ресурсів.

*Хід вправи:* Кожен учасник малює діаграму своїх соціальних зв'язків: центр – він сам, кола навколо – родина, друзі, колеги, наставники. Визначають, хто надає найбільшу емоційну підтримку, кому вони самі можуть допомогти.

*Коротка рефлексія:* Які зв'язки ви вважаєте найбільш ресурсними? Чи є люди, з якими варто зміцнити стосунки?

*Підсумок:* учасники усвідомлюють власну мережу підтримки та ресурси взаємодії.

***5.3. Міні-лекція «Соціальна підтримка як фактор емоційного благополуччя» (10 хв.).***

*Мета:* пояснити психологічну роль підтримки та взаємодії в групі.

*Зміст:* Соціальна підтримка зменшує рівень тривожності та стресу. Емоційне благополуччя формується не лише через внутрішні ресурси, а й через взаємодію з іншими. Важливість довіри, відкритості та готовності просити допомогу.

*Обговорення:* Як соціальна підтримка допомагала вам раніше долати складнощі?

***5.4. Рольова вправа «Просити про допомогу – це нормально» (15-20 хв.).***

*Мета:* навчити учасників просити допомогу без сорому та почуття провини.

*Хід вправи:* Студенти об'єднуються в пари. Один учасник моделює ситуацію, в якій йому потрібна підтримка, інший – роль того, хто може допомогти.

*Обговорення після кожної рольової взаємодії:* Які відчуття виникали під час прохання допомоги? Що допомогло відчувати себе впевнено?

*Підсумок:* практика конструктивного запиту підтримки у безпечному середовищі.

***5.5. Техніка «Я-повідомлення» (15 хв.).***

*Мета:* навчити виражати власні почуття без конфлікту.

Хід вправи: Тренер пояснює формулу «Я-повідомлення»: «Я відчуваю [емоція] через [ситуація], мені потрібно [потреба/бажання]». Учасники практикують на власних прикладах: вираження емоцій у складних ситуаціях (конфлікт, стрес, непорозуміння).

Коротка рефлексія: Наскільки легко було висловити свої почуття? Як змінився настрій після цього?

Підсумок: розвиток навичок конструктивного спілкування та підвищення емоційної компетентності.

#### *5.6. Групове обговорення «Безпечне коло підтримки» (15-20 хв.).*

*Мета:* інтегрувати знання та навички, закріпити відчуття довіри у групі.

Хід вправи: Кожен учасник ділиться одним відкритим запитом чи потребою у підтримці. Група демонструє активне слухання та надає коротку підтримку (поради, емпатійні відповіді). Тренер підсумовує, які стратегії підтримки були найбільш ефективними.

Результат: студенти усвідомлюють цінність групової підтримки та відчувають себе у безпечному колі, де можна відкрито ділитися почуттями.

#### *5.7. Рефлексія та завершення заняття (3-5 хв.).*

Питання для кола: Що нового ви дізналися про власні соціальні ресурси? Як можна застосувати «Я-повідомлення» у повсякденному житті?

Ефект заняття: усвідомлення власної мережі підтримки; розвиток навичок конструктивного вираження емоцій; підвищення довіри та відкритості в міжособистісній взаємодії; формування соціально-психологічної стійкості у складних життєвих умовах, включно з війною.

Очікувані результати: зміцнення навичок адаптованої комунікації, підвищення рівня довіри й відкритості.

### ***Заняття 6. Інтеграція досвіду. Створення індивідуального плану емоційного благополуччя.***

***Мета заняття:*** узагальнити та закріпити набуті навички емоційної саморегуляції, життєстійкості, смисложиттєвих орієнтацій і соціальної підтримки; сформувані у кожного студента особисту систему підтримки та стратегії розвитку емоційного благополуччя на основі індивідуальних потреб та ресурсів.

#### ***Структура та зміст заняття:***

##### *6.1. Вступ і налаштування (5 хв.).*

Тренер вітає учасників, нагадує про конфіденційність і безпечний простір. Питання для налаштування: Які основні зміни ви відчули за час тренінгу? Що було для вас найбільш цінним?

##### *6.2. Вправа «Мої три найбільші відкриття» (15 хв.).*

*Мета:* підсумувати здобуті знання та усвідомити особистісний прогрес.

*Хід вправи:* Кожен учасник на аркуші записує три найважливіші відкриття або навички, які він отримав у ході тренінгу.

Обговорення у парах або міні-групах: обмін досвідом, спостереження за змінами власного емоційного стану.

Коротка рефлексія в колі: що найбільше вплинуло на покращення емоційного благополуччя?

*Результат:* усвідомлення власного розвитку та формування мотивації до подальшої самопідтримки.

### *6.3. Техніка «Колесо емоційного благополуччя» (20 хв.).*

*Мета:* оцінка стану емоційного благополуччя за ключовими ресурсами.

*Хід вправи:* Кожен учасник отримує «колесо» з сегментами: емоційна регуляція, життєстійкість, соціальна підтримка, смисложиттєві орієнтації, внутрішня мотивація, відпочинок/релаксація. Студенти оцінюють свій рівень задоволеності кожним ресурсом за шкалою від 1 до 10.

Обговорення в малих групах: які сегменти вимагають додаткової уваги, що вже добре розвинене. Тренер допомагає студентам усвідомити сильні сторони та визначити напрямки розвитку.

*Результат:* чітке уявлення про власний емоційний стан та ключові ресурси підтримки.

### *6.4. Створення «Плану турботи про себе» на 30 днів (30 хв.).*

*Мета:* розробити конкретну індивідуальну стратегію підтримки емоційного благополуччя.

*Хід вправи:* Учасники складають план із трьох блоків:

- Емоційні практики: дихальні вправи, релаксації, медитації, самоспостереження.

- Соціальні ресурси: контакти з підтримуючими людьми, регулярні зустрічі, звернення за допомогою при потребі.

- Мікроцілі розвитку: невеликі кроки до особистих цілей (покращення навичок спілкування, навчання новому, хобі).

План оформлюється письмово, із зазначенням конкретних дій та частоти виконання. Обмін досвідом у групі, за бажанням – добровільне озвучення свого плану.

*Результат:* кожен учасник отримує конкретний інструмент підтримки себе в умовах стресу або кризових ситуацій.

### *6.5. Групове завершення «Теплі слова групі» (10 хв.).*

*Мета:* зміцнити групові зв'язки, відчути завершення спільної роботи.

Хід вправи: Кожен учасник висловлює щире позитивне слово або подяку іншому члену групи. Тренер підкреслює значущість підтримки та співпраці для емоційного благополуччя.

Результат: підвищення позитивного афекту, зміцнення довіри та взаємної підтримки у групі.

*6.6. Рефлексія та підбиття підсумків (5-10 хв.).*

*Мета:* закріпити досвід, підсумувати результати тренінгу.

Питання для рефлексії: Які ключові навички я засвоїв/ла під час тренінгу? Як я застосую «План турботи про себе» у повсякденному житті? Що допомагало мені зберігати емоційний баланс під час занять?

Очікувані результати: усвідомлення власної індивідуальної траєкторії підтримки емоційного благополуччя; інтеграція навичок життєстійкості, емоційної регуляції та соціальної взаємодії; формування конкретних практичних дій для підтримки себе у стресових та кризових умовах, включно з війною.