

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

КОНДРАТЮК СОФІЯ ФЕДОРІВНА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ
ПЕРЕЖИВАНЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
ОП «Практична психологія (психологічне консультування та
психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
МАГДИСЮК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від _____ 2025 р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали _____ Магдисюк Л. І.
(підпис)

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ	12
1.1. Поняття емоційних переживань у психології	12
1.2. Вікові особливості емоційного розвитку студентів	18
1.3. Вплив соціальних та освітніх факторів на емоційний стан студентів ...	23
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	29
2.1. Організація та проведення дослідження: вибірка, методики та методи	29
2.2. Аналіз отриманих результатів: рівень емоційного стану до та після впровадження корекційних методів.....	38
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА, АПРОБАЦІЯ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ	49
3.1. Психологічні тренінги та методи релаксації.....	49
3.2. Апробація тренінгової програми з розвитку емоційної саморегуляції студентів.....	58
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ.....	Ошибка! Закладка не определена.

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне суспільство характеризується стрімкими змінами у соціально-економічній, інформаційній та освітній сферах, що зумовлює значний емоційний тиск на студентську молодь. Постійне навчальне навантаження, поєднане з необхідністю адаптації до нових викликів, створює умови, у яких студенти часто стикаються зі стресом та негативними емоційними переживаннями. Дослідження емоційних станів студентів та способів їхньої підтримки є важливим кроком до створення умов для успішного навчання та збереження їхнього психічного здоров'я. Актуальність роботи обумовлена зростаючою потребою у розробці ефективних методів психологічної підтримки та корекції емоційного стану молоді, що відповідає науковим, педагогічним і суспільним запитам сьогодення. Обраний напрямок дослідження узгоджується з науковими планами кафедри психології, де досліджуються питання емоційної підтримки студентів, та має на меті внесок у практичну реалізацію методів підтримки на основі науково обґрунтованих підходів. Особистий внесок автора полягає у проведенні дослідження та розробці практичних рекомендацій.

Об'єкт дослідження – емоційні переживання студентської молоді.

Предмет дослідження – психологічні чинники, що впливають на рівень емоційного напруження студентів, та методи психологічної підтримки, які сприяють зменшенню стресових проявів.

Мета роботи полягає у дослідженні психологічних факторів, які визначають емоційний стан студентів, та розробці рекомендацій для покращення психологічної підтримки у навчальному середовищі.

Для досягнення цієї мети необхідно вирішити такі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз літератури з проблеми емоційних переживань студентської молоді.
2. Визначити ключові фактори, що впливають на емоційний стан студентів.
3. Розробити та апробувати методики оцінки рівня стресу та емоційних переживань студентів.

4. Дослідити ефективність різних методів психологічної підтримки.

5. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки студентів у навчальному процесі.

Наукова новизна дослідження полягає у розробці та експериментальному підтвердженні ефективності інтегрованої психокорекційної програми, спрямованої на оптимізацію емоційного стану студентської молоді.

Матеріалами дослідження стали наукові джерела з проблеми емоційних переживань, стресостійкості та психологічної підтримки студентської молоді; результати вітчизняних і зарубіжних емпіричних досліджень; статистичні дані про психоемоційний стан студентів в умовах навчання; а також результати власного дослідження, проведеного серед студентів вищого навчального закладу. Використано матеріали психологічних тестувань, анкетування, спостережень та експериментальних методик, спрямованих на вивчення рівня емоційного напруження та ефективності методів підтримки.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження мають практичну значущість, оскільки дозволяють підвищити ефективність програм підтримки емоційного здоров'я студентів. Вони можуть бути впроваджені в освітніх закладах для зниження рівня емоційного напруження та поліпшення адаптації студентів до навчального процесу. Розроблені рекомендації також можуть бути корисними для практикуючих психологів, викладачів і студентів, сприяючи формуванню позитивного емоційного середовища.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені на науково-практичних конференціях:

1. XVII Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід» (Луцьк, 16-29 березня 2025 р.).

Перелік наукових публікацій у яких висвітлені проміжні результати цього дослідження:

1. Кондратюк С., Магдисюк Л. Психологічні особливості емоційних переживань студентської молоді. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. С. 151-154.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

1.1. Поняття емоційних переживань у психології

Визначення емоційних переживань є ключовою темою для сучасної психології, адже вони відіграють важливу роль у внутрішньому житті людини та її сприйнятті навколишнього середовища. Емоційні переживання – це особливий вид внутрішніх станів, що включають суб'єктивне ставлення до подій, людей або об'єктів. Зазвичай вони супроводжуються певними змінами у фізіологічному стані організму, поведінковими реакціями та когнітивними процесами. Сучасні психологи, такі як С. Лазарус і К. Ізард, розглядають емоційні переживання як реакцію особистості на значущі події, які мають для неї особисту важливість і торкаються її потреб, цінностей чи очікувань [33].

Різні психологічні школи пропонують свої підходи до розуміння емоційних переживань. Так, представники когнітивної психології, наприклад А. Елліс і А. Бек, вважають, що переживання емоцій є результатом інтерпретації людиною подій, їх оцінки з точки зору власних переконань і минулого досвіду. Гуманістична психологія, представниками якої є А. Маслоу та К. Роджерс, розглядає емоційні переживання як індикатор самоактуалізації особистості, що відображає її внутрішню гармонію або конфлікт. Представники психоаналізу, зокрема З. Фройд та К. Юнг, акцентують увагу на тому, що емоції нерозривно пов'язані з внутрішніми конфліктами та підсвідомими процесами, які людина може не усвідомлювати.[37]. Завдяки такому різноманіттю підходів емоційні переживання розглядаються комплексно, що дозволяє розкрити їхню природу і функції у житті особистості.

Сучасне розуміння емоційних переживань виходить за межі тільки біологічних чи когнітивних аспектів і розглядає їх як інтегральний феномен. Цю

думку підтримують роботи П. Екмана, який вивчав універсальність базових емоцій, і Р. Девідсона, що аналізував їхній взаємозв'язок із мозковою діяльністю. Емоції виступають не лише як реакція на зовнішні події, але і як процес, що постійно взаємодіє з особистісними рисами та психічним станом людини. Емоційні переживання також можуть бути індикатором психологічного здоров'я та розвитку, відображаючи, наскільки людина здатна адаптуватися до життєвих труднощів, зберігати емоційну стійкість і контролювати свої почуття в різних ситуаціях [4].

Емоції, почуття та афекти – це ключові поняття в психології, які хоч і пов'язані між собою, мають суттєві відмінності. Емоції зазвичай розглядаються як базові реакції організму на зовнішні та внутрішні подразники, що мають адаптивну функцію [50]. Вони виникають миттєво і можуть бути короткочасними, допомагаючи людині швидко реагувати на зміни у середовищі. Наприклад, роботи Дж. Леду показали, що емоція страху може активувати механізми виживання в мозку, попереджаючи про небезпеку. Характерною рисою емоцій є їхня універсальність, що була доведена міжкультурними дослідженнями П. Екмана, які виявили, що базові емоції, такі як радість, гнів, страх, є спільними для різних культур.

На відміну від емоцій, почуття є більш складним і стабільним психічним явищем, яке відображає глибокі й тривалі ставлення людини до об'єктів чи подій. Почуття, такі як любов, дружба, патріотизм, можуть мати триваліший характер і часто ґрунтуються на цінностях та переконаннях особистості, як зазначав В. Франкл у своїй концепції сенсу життя. Завдяки цьому почуття можуть регулювати поведінку людини, надаючи сенс її діям і визначаючи систему пріоритетів. Наприклад, почуття обов'язку або співчуття спонукають до дій, які мають моральне значення.

Афекти, у свою чергу, відрізняються від емоцій і почуттів своєю раптовістю та інтенсивністю. Це сильні емоційні реакції, які можуть швидко охопити людину, суттєво змінюючи її поведінку та навіть психічний стан. Афекти часто супроводжуються фізіологічними змінами, такими як прискорене

серцебиття, підвищений тиск чи м'язова напруга, що свідчить про їхню інтенсивність. Згідно з класичними працями П. Екмана, афекти можуть бути викликані екстремальними ситуаціями, де емоційна реакція не підлягає контролю. Під впливом афекту людина може діяти імпульсивно, не контролюючи своїх вчинків, що робить афекти важливим аспектом у розумінні екстремальних емоційних станів. Розмежування емоцій, почуттів та афектів дозволяє глибше зрозуміти структуру емоційної сфери людини, а також їхню роль у регуляції поведінки та внутрішніх переживань [45].

Класифікація емоційних переживань є важливим аспектом у розумінні їхньої ролі в житті людини, оскільки вона дозволяє виявити різні види емоцій та їхні функції. Емоційні переживання поділяються на позитивні, негативні та амбівалентні, залежно від характеру впливу на психічний стан людини. Позитивні емоції, такі як радість, задоволення, вдячність, сприяють відчуттю благополуччя і підтримують життєвий тонус. Вони заохочують людину до активності, допомагають долати труднощі і загалом покращують сприйняття навколишньої дійсності. Такі емоції відіграють мотиваційну роль, оскільки спонукають людину до повторення дій, що викликають приємні почуття, і тим самим сприяють особистісному розвитку [17]. Відзначимо, що ці емоції описував і А. Маслоу у своєму дослідженні мотиваційних теорій, де позитивні переживання допомагають людині досягати самоактуалізації.

Негативні емоційні переживання, як-от гнів, страх, смуток, на перший погляд можуть мати деструктивний вплив на психічний стан, але насправді вони теж виконують важливі функції. Негативні емоції сигналізують про дискомфорт чи небезпеку, що дозволяє людині вчасно реагувати на загрози. Наприклад, страх, як зазначає Дж. Боулбі, допомагає уникати небезпечних ситуацій, а гнів може стимулювати до захисту власних інтересів. Водночас, в роботах Д. Гоулмана відзначається, що тривале перебування в негативному емоційному стані може призвести до психологічного виснаження, що підкреслює важливість вміння справлятися з негативними емоціями та контролювати їхній вплив на життя [21].

Амбівалентні емоційні переживання, або змішані емоції, містять у собі як позитивні, так і негативні аспекти. Вони є складними емоційними реакціями, в яких переплітаються суперечливі почуття, наприклад, любов і розчарування або радість і смуток одночасно. Така концепція амбівалентності була детально розроблена К. Юнгом, який зазначав, що людина може одночасно переживати кілька протилежних емоцій, що складаються в єдину психологічну реакцію [29]. Такі емоції часто виникають у складних життєвих ситуаціях, коли людина відчуває неоднозначні ставлення до об'єкта чи події. Амбівалентність може викликати внутрішні конфлікти, але також сприяє глибшому аналізу ситуації і особистісному зростанню, оскільки людина вчиться приймати та усвідомлювати власні складні емоційні стани [30].

Фізіологічна основа емоцій є ключовим елементом у розумінні природи емоційних переживань, оскільки саме нейрохімічні процеси та гормони впливають на емоційний стан людини. Нейромедіатори, такі як дофамін, серотонін, норадреналін і окситоцин, відіграють центральну роль у формуванні емоцій. Дофамін, зокрема, асоціюється з відчуттям задоволення та мотивацією до досягнення цілей, сприяючи позитивним емоціям і прагненню до приємних дій. Серотонін, як показав Ч. Дарвін у своїх роботах з емоцій, пов'язаний з емоційною стабільністю та покращенням настрою, тоді як норадреналін часто активується в ситуаціях стресу, мобілізуючи організм для відповіді на виклики [15,16]. Гормони, такі як кортизол, адреналін, ендорфіни, також значно впливають на емоційний стан. Адреналін і кортизол є основними гормонами стресу, які стимулюють швидке реагування на небезпечні ситуації, підвищуючи фізичну та розумову активність. Однак їхня тривала дія, спричинена постійним стресом, може негативно впливати на емоційне благополуччя і призводити до тривожності та виснаження. Ендорфіни, як зазначав Н. Азаріан у своїх дослідженнях, мають заспокійливий ефект і допомагають знижувати біль, покращуючи настрій. Вони виробляються у відповідь на фізичну активність, сміх та інші позитивні стимули, сприяючи загальному емоційному піднесенню [34,35].

Нейрохімічні процеси, що відбуваються в мозку, тісно пов'язані з роботою лімбічної системи, яка відповідає за регуляцію емоцій. Наприклад, мигдалина є центром обробки емоцій страху і тривоги, а гіпокамп пов'язаний із процесами пам'яті, які можуть викликати емоційні реакції на певні події. Гормони та нейромедіатори діють спільно, визначаючи як короточасні, так і довготривалі емоційні стани. Ця взаємодія фізіологічних компонентів емоцій допомагає пояснити, чому емоційний стан людини може змінюватися як під впливом зовнішніх подій, так і через внутрішні біохімічні процеси, що забезпечує гнучкість і адаптивність емоційної сфери [6].

Емоційні переживання мають суттєвий вплив на поведінку людини та прийняття рішень, оскільки вони визначають, як ми інтерпретуємо інформацію і реагуємо на зовнішні стимули. Емоції часто служать своєрідним орієнтиром, який допомагає швидко реагувати на змінні умови, не вдаючись до повного аналізу ситуації. Наприклад, емоції страху чи тривоги можуть змусити людину ухвалити швидке рішення в небезпечній ситуації, в той час як позитивні емоції, такі як радість або задоволення, можуть мотивувати людину до активних дій, орієнтуючи на досягнення бажаних результатів.

Емоції можуть спрощувати або ускладнювати когнітивні процеси, зокрема сприйняття інформації та прийняття рішень [28]. Наприклад, сильні емоційні переживання, такі як гнів чи депресія, можуть викликати упереджене сприйняття, коли людина оцінює ситуацію в більш негативному світлі, що може призвести до непродуманих рішень. Водночас емоційна підтримка та позитивні переживання можуть сприяти більш конструктивному підходу до вирішення проблем і відкритості до нових ідей. Врахування емоційного стану є важливим елементом при прийнятті рішень, особливо в контексті міжособистісних взаємин або при роботі в команді, де емоційні впливи можуть змінювати динаміку взаємодії [26].

З точки зору соціальної поведінки, емоції відіграють важливу роль у формуванні міжособистісних зв'язків та соціальних відносин. Наприклад, емоції симпатії чи антипатії можуть бути визначальними для того, чи буде взаємодія

між людьми продуктивною або конфліктною. Соціальна емпатія, яка передбачає розуміння та відчуття емоцій інших людей, допомагає налагоджувати гармонійні відносини та забезпечує більш ефективну взаємодію в соціумі. Негативні емоції, такі як заздрість або ревності, можуть призвести до соціальної ізоляції або конфліктів, в той час як позитивні емоції зміцнюють соціальні зв'язки, стимулюючи співпрацю і взаємопідтримку.

Емоційний інтелект (EI) є здатністю розпізнавати, розуміти та ефективно регулювати свої емоції, а також емоції інших людей. Важливість розвитку емоційного інтелекту виявляється у здатності індивіда до емоційної саморегуляції та адаптації до змінюваних умов, що є критично важливим у повсякденному житті. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай мають кращі навички управління стресом, здатність зберігати спокій у складних ситуаціях і краще справляються з емоційними труднощами, такими як тривога або гнів. Така здатність дозволяє їм підтримувати стабільний емоційний стан, що позитивно впливає на загальну якість життя та міжособистісні стосунки [9,10].

Розвиток емоційної компетентності важливий для ефективного управління емоціями, оскільки він дає змогу людині бути більш свідомою у своїх емоційних реакціях. Завдяки вмінню розпізнавати і виокремлювати емоції, людина може застосовувати різноманітні стратегії для їх регулювання, уникати негативних емоційних спалахів та створювати умови для конструктивного вирішення проблем. Високий рівень емоційного інтелекту також сприяє розвитку емпатії та здатності до взаємодії з іншими людьми на емоційному рівні, що робить комунікацію більш відкритою і результативною. Емоційна компетентність є важливою не лише на індивідуальному рівні, але й у контексті професійної діяльності, зокрема в робочих колективах та управлінських процесах [23].

Емоційний інтелект є важливим інструментом для управління емоціями в умовах стресу та вищих вимог до адаптації. Завдяки здатності розпізнавати власні емоційні стани та ефективно ними керувати, людина може знижувати рівень стресу та тривоги, підтримувати мотивацію та досягати своїх цілей. Розвинутий емоційний інтелект допомагає також у формуванні здорових

механізмів захисту, таких як усвідомлена рефлексія, оптимізм та готовність до змін. Це забезпечує стабільність емоційного фону і покращує здатність справлятися з життєвими труднощами, створюючи таким чином умови для особистісного росту та професійного розвитку [12].

1.2. Вікові особливості емоційного розвитку студентів

Підлітковий вік та рання юність є критичними періодами емоційного розвитку, коли відбуваються значні зміни в психофізіологічному та соціальному розвитку молодшої особистості. Цей період характеризується підвищеною чутливістю до емоційних переживань, коли емоції можуть бути інтенсивнішими та менш контрольованими. Внаслідок фізіологічних змін, таких як гормональні коливання, підлітки часто переживають емоційні перепади, що може проявлятися у вигляді агресії, депресії або надмірної емоційної чутливості. Такі емоційні реакції є частиною нормального процесу дорослішання і відображають боротьбу між дитячими та дорослими аспектами особистості, що підкреслюють дослідження таких авторів, як Е. Еріксон і Л. Кольберг, які звертали увагу на роль соціальних факторів у емоційному розвитку підлітків [7].

Цей перехідний етап пов'язаний також з формуванням ідентичності, що часто супроводжується емоційними кризами, внутрішніми конфліктами та потребою в самовизначенні. Відносини з однолітками, а також з батьками і вихователями, стають важливими аспектами емоційного розвитку підлітків. Соціальні фактори, такі як групи однолітків, перше кохання, соціальний статус, можуть мати значний вплив на емоційний стан, адже підлітки активно шукають своє місце в соціумі. Це може призвести до періодичних емоційних криз, коли внутрішній емоційний дискомфорт супроводжується низькою самооцінкою або, навпаки, підвищеним відчуттям незалежності. Дослідження Ж. Піаже та А. Гешеля також акцентують на тому, що перехід від дитячої самосвідомості до

більш розвиненої соціальної ідентичності супроводжується численними емоційними трансформаціями [14].

Рання юність, як наступний етап, позначається поступовим емоційним дозріванням, що дозволяє індивіду краще розуміти та контролювати свої емоції. У цей період важливими стають здатність до рефлексії та саморегуляції емоційних станів. Це також час, коли емоційні переживання стають більш структурованими, а особисті цілі й устремління набувають більш конкретного напрямку. Однак, попри розвиток емоційної зрілості, для молоді ці роки все ще можуть бути емоційно нестабільними, оскільки вона лише починає адаптуватися до дорослого життя з усіма його складнощами та відповідальністю. Це підтверджується дослідженнями Р. Ларсона, який показує важливість соціальної підтримки та адаптації до вимог суспільства в цьому періоді [11].

Формування самооцінки є важливим етапом в емоційному розвитку молоді, особливо в період підліткового віку та ранньої юності. Самооцінка відображає суб'єктивне сприйняття власної цінності та здатності справлятися з життєвими труднощами. У цей період, коли молода людина активно шукає своє місце в суспільстві, самооцінка може варіюватися від надмірної самокритичності до завищеного почуття власної значущості. Як правило, незадоволеність власною самооцінкою може призвести до емоційних труднощів, таких як тривожність, депресія або зниження мотивації. Тому розвиток здорової, реалістичної самооцінки є ключовим фактором емоційної стабільності. Підтвердженням цьому служать роботи М. Селигмана, який наголошує на значенні оптимістичного світогляду та позитивної психології у формуванні здорової самооцінки серед молоді [5; 11].

Самооцінка тісно пов'язана з емоційними переживаннями, оскільки впливає на те, як індивід сприймає зовнішні ситуації та оцінює своє місце в них. Молоді люди з низьким рівнем самооцінки можуть відчувати постійну невпевненість у своїх силах, що сприяє виникненню стресових ситуацій та емоційної нестабільності. Вони часто схильні до негативних емоційних реакцій, таких як відчуття безпорадності або тривоги в соціальних ситуаціях. Навпаки,

підвищена самооцінка може викликати надмірну самовпевненість і ризик імпульсивних або агресивних реакцій, що також негативно впливає на емоційну рівновагу, як зазначають дослідження Д. Майерса [44].

Однією з головних характеристик позитивної самооцінки є здатність до емоційної саморегуляції. Коли молода людина має здорове сприйняття себе, вона з легкістю адаптується до змін у житті, ефективніше долає стрес та зберігає емоційну стабільність. Високий рівень самооцінки дозволяє не тільки більш адекватно реагувати на зовнішні труднощі, але й краще керувати власними емоціями в ситуаціях, що вимагають вирішення конфліктів або прийняття важливих рішень [41]. У зв'язку з цим, розвиток здорової самооцінки є важливим аспектом психологічної підтримки молоді, сприяючи її емоційному благополуччю та здатності справлятися з життєвими викликами, про що свідчать роботи К. Роджерса та А. Маслоу, які підкреслювали важливість розвитку самооцінки для психологічної зрілості [5,40].

Пошук ідентичності є одним із найважливіших етапів розвитку молоді, особливо в підлітковому та ранньому юнацькому віці. Цей процес пов'язаний з формуванням власного «Я», що включає в себе уявлення про свої цінності, переконання, цілі та роль у суспільстві. Відсутність чіткої ідентичності або сумніви в її визначеності можуть призводити до емоційної невизначеності, тривоги, депресії чи соціальної ізоляції, як зазначав Е. Еріксон у своїй теорії розвитку особистості [42]. Пошук себе в цей період часто супроводжується змінами в емоційному стані, що може включати як емоційну піднесеність, так і періоди глибокої невпевненості та розчарування, про що також свідчать дослідження Д. Сігела, який акцентує увагу на важливості цього процесу для адаптації до дорослого життя [2].

Емоційний аспект пошуку ідентичності часто виражається через коливання настрою, зміни в соціальних зв'язках та внутрішні конфлікти, що виникають через суперечливі потреби та бажання. Молодь може відчувати себе розірваною між бажанням вписатися в групу та прагненням до індивідуальності. Це може призводити до емоційної напруги, особливо коли зовнішні вимоги не

співпадають із внутрішніми прагненнями, як зазначав Дж. Марсія в рамках теорії ідентичності [31]. Тривале невизначення своєї ідентичності може стати причиною емоційних труднощів, таких як депресивні стани, втрати інтересу до життя або соціальна ізоляція, що відображено в працях таких авторів, як А. Дженсен та Д. Ларсон, які досліджували зв'язок між ідентичністю та емоційною стабільністю [1].

Пошук ідентичності має також важливе значення для формування емоційної стабільності, оскільки саме через визначення своїх переконань і принципів молодь отримує здатність справлятися з життєвими труднощами. Усвідомлення власних інтересів, цілей та місця в суспільстві дозволяє людині значно краще адаптуватися до нових умов та зберігати емоційну рівновагу навіть у складних ситуаціях. Отже, цей процес не лише формує базу для подальшого емоційного розвитку, але й сприяє кращій саморегуляції та більш гармонійному розвитку особистості в цілому [19].

Підлітковий та юнацький вік є періодом, коли емоційна нестабільність досягає свого піку, і це зумовлено рядом фізіологічних, психологічних та соціальних змін. У цей період активно розвиваються емоційні реакції на зміни в організмі, на соціальні ситуації та взаємодію з оточуючими людьми. Гормональні коливання, що відбуваються в цей час, суттєво впливають на емоційний фон, що призводить до часто змінюваних настроїв, коливань між емоційним піднесенням та депресивними станами. Психологічна незрілість, яка також характерна для цього віку, може сприяти емоційній вразливості та більшому впливу стресових ситуацій [18].

Особливо гостро в цьому віці відчувається підвищена чутливість до стресових факторів. Тривоги щодо соціальних взаємодій, самовираження та прийняття в колективі можуть бути значними джерелами стресу. Оскільки молодь активно шукає своє місце в світі, будь-які невдачі або конфлікти можуть мати глибокий емоційний вплив. Здатність управляти емоціями та ефективно справлятися зі стресом ще не розвинена в повному обсязі, тому в цей період стресові ситуації можуть мати сильний і тривалий вплив на емоційний стан.

Емоційна нестабільність у підлітковому віці може мати довготривалі наслідки для психологічного здоров'я. Науковці, такі як Е. Еріксон [43], зазначають, що цей період є критичним для формування ідентичності, а недостатня підтримка та неефективні стратегії подолання стресу можуть призвести до розвитку тривожних розладів і депресії. Дослідження Г. Гекаузена підтверджують, що роль батьків, педагогів та психологів у цьому контексті є вирішальною, оскільки саме вони сприяють розвитку емоційної стійкості у молоді [19].

У студентському віці навички емоційної регуляції стають ключовими аспектами психологічного становлення особистості. Р. Лазарус [46] у своїх роботах вказує, що стресові ситуації в навчанні, кар'єрі та особистому житті вимагають від студентів здатності до адаптації та емоційного самоконтролю. Нездатність ефективно управляти своїми емоціями може знижувати рівень академічної успішності та задоволеності життям, що підтверджено роботами Р. Стерна [22].

Розвиток самосвідомості, згідно з дослідженнями Дж. Гросса [33], дозволяє студентам краще розуміти свої емоції та використовувати ефективні стратегії для їх регуляції. Наприклад, техніки релаксації або ведення щоденника емоцій, описані у працях Д. Гоулмана [6], сприяють зниженню напруженості та тривожності. Навички перенаправлення емоцій, зокрема через творчість чи фізичну активність, допомагають зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях.

Важливо зазначити, що методи саморегуляції, такі як тренінги або психотерапія, активно розглядаються у працях А. Бека [46]. Його дослідження підтверджують, що психологічна підтримка, особливо через групи взаємодопомоги, значно покращує емоційну компетентність студентів і їхню здатність справлятися з негативними емоціями.

Соціальні очікування також істотно впливають на емоційний розвиток молоді. Згідно з теоріями Р. Інглехарта, зовнішній тиск із боку суспільства та медіа створює підвищене почуття відповідальності за відповідність ідеалам. Це

підтверджують дослідження Е. Хіггінса [42], які демонструють негативний вплив розриву між очікуваним і реальним «Я» на емоційний стан особистості.

Значний стрес, викликаний зовнішніми вимогами, особливо в сімейних і соціальних умовах, підтверджується працями Дж. Боулбі [43]. Він акцентує, що тривале переживання таких конфліктів може призводити до емоційного виснаження, депресії та соціальної ізоляції. Важливо, щоб молодь отримувала доступ до підтримки з боку сім'ї та навчальних закладів, що сприяє формуванню їхнього здорового емоційного розвитку.

Водночас соціальні очікування можуть мати й позитивний вплив на емоційний розвиток, коли вони мотивують молодь до саморозвитку та досягнення успіхів. Однак важливо, щоб ці очікування були реалістичними і гнучкими, щоб не створювати надмірного тиску. Коли студенти відчують підтримку та розуміння з боку близьких та суспільства, вони можуть ефективно справлятися з тиском і розвивати стійкість до стресу. У цьому контексті важливе значення має створення культурного середовища, яке сприяє самовираженню та прийняттю різноманіття життєвих шляхів, що дозволяє знизити емоційний тиск та забезпечити здоровий емоційний розвиток молоді [48].

1.3. Вплив соціальних та освітніх факторів на емоційний стан студентів

Академічне навантаження є одним із головних чинників, що впливають на емоційний стан студентів, і може бути джерелом значного стресу. Як зазначає М. Бушканець, постійний тиск через необхідність виконання домашніх завдань, здачі екзаменів та досягнення високих результатів у навчанні створює у студентів відчуття тривоги та невизначеності [14]. Дослідник О. Качалов акцентує увагу на тому, що надмірне навантаження, велика кількість завдань і скорочені терміни для їх виконання можуть призводити до хронічної втоми та емоційного виснаження. Студенти часто стикаються з труднощами у

балансуванні між навчанням та іншими аспектами життя, що збільшує рівень стресу і може призвести до негативних емоційних переживань [33; 49].

Занадто високі вимоги, надмірне навантаження та постійна необхідність підтримувати високі стандарти, згідно з дослідженнями описаними у праці І. Довгого, спричиняють розвиток академічного стресу. Це може проявлятися у вигляді тривоги, депресії, відчуття нездатності досягти поставлених цілей або навіть фізіологічними симптомами, такими як головний біль, порушення сну, збільшення частоти серцебиття [19]. Відсутність підтримки з боку викладачів або недостатня організація навчального процесу, як підкреслює О. Вороніна, підсилює почуття безпорадності. Соціальний контекст, наприклад, порівняння з іншими студентами, також впливає на емоційний стан, коли студенти відчувають тиск від групи або змушені перевершувати конкурентів [13; 19].

Втім, навчальний процес може позитивно впливати на емоційний розвиток студентів за умови, що він супроводжується належною підтримкою з боку викладачів та навчальних закладів. Як зауважує Ю. Тарасенко, організація навчання, спрямована на розвиток критичного мислення, саморегуляції та особистісного росту, здатна зменшувати стрес та покращувати емоційний стан студентів. Наявність можливостей для самостійної роботи, менторства чи підтримка університетської спільноти, згідно з висновками Н. Рябоконь, допомагає знижувати рівень тривоги та створює здоровий емоційний клімат у навчальному середовищі [19; 46].

Соціальні зв'язки та міжособистісні відносини є важливими чинниками, що визначають емоційну стабільність студентів. Підтримка з боку близьких людей, друзів, однокурсників або викладачів значно знижує рівень стресу та тривоги, допомагаючи адаптуватися до нових вимог і викликів. Дружні зв'язки створюють емоційну опору у складних ситуаціях, сприяючи формуванню стійкості до стресу та забезпечуючи психологічне благополуччя [31; 35].

Комунікація з іншими студентами і підтримка з боку соціальних мереж також відіграють важливу роль у емоційному розвитку. Дружні бесіди, взаємодія у навчальних групах або участь у спільних заходах знижують відчуття ізоляції

та надають емоційну підтримку. Важливим є також наявність різноманітних соціальних груп і активностей, де студенти можуть знайти однодумців і створити стабільні міжособистісні зв'язки. Чим більше студент може звернутися до своїх друзів або одногрупників за підтримкою, тим легше йому переживати стресові ситуації, пов'язані з навчанням або особистими проблемами [42].

Наявність гармонійних соціальних відносин допомагає студентам не лише справлятися з труднощами, але й розвивати емоційну компетентність, яка є основою для ефективної емоційної регуляції. Важливо, щоб соціальні зв'язки не лише знижували емоційний тиск, а й підтримували позитивний емоційний фон, надаючи відчуття приналежності та безпеки. Університетське середовище, яке сприяє розвитку дружніх відносин та відкритої комунікації, є важливим фактором у забезпеченні емоційної стабільності та благополуччя студентів.

Фінансові труднощі є одним з основних джерел стресу серед студентської молоді. Вартість навчання, витрати на проживання, харчування та інші повсякденні потреби створюють значний фінансовий тиск. Студенти, які працюють неповний робочий день або позбавлені належних ресурсів, часто переживають хронічний стрес, пов'язаний із фінансовою нестабільністю. Це підтверджує дослідження М. Чена, яке демонструє, що фінансовий стрес може викликати тривогу, депресію та навіть знизити академічну успішність.

У ситуаціях, коли студенти зіштовхуються з невизначеністю щодо базових потреб, їхня здатність зосереджуватися на навчанні значно зменшується. Водночас, як стверджують вчені, доступ до стипендій чи грантів значно знижує рівень емоційного напруження. Тому науковці акцентують на важливості програм підтримки, які впроваджуються урядовими чи освітніми інституціями [8].

Професійні очікування також відіграють вирішальну роль у формуванні емоційного стану студентів. Страх перед невизначеністю майбутнього, недостатня впевненість у своїх силах або тривога через відсутність роботи після випуску часто викликають емоційну напругу. Бажання досягти високих професійних результатів і невизначеність на ринку праці може стати причиною

тривоги, депресії чи відчуття занепокоєння у студентів, що не мають чіткої кар'єрної перспективи

З іншого боку, як свідчать роботи вчених, підтримка з боку наставників і викладачів може перетворити професійні очікування на мотиваційний чинник. Однак дослідження показують, що якщо очікування студентів не співпадають із реаліями ринку праці, це може спричиняти розчарування та виснаження [39].

Таким чином, проблеми фінансового та професійного характеру можуть викликати серйозні емоційні переживання. Як зазначають дослідники, забезпечення підтримки з боку навчальних закладів, університетської спільноти та держави допомагає знижувати рівень стресу й покращує психологічну стійкість студентів.

Роль викладачів та наставників у підтримці емоційного здоров'я студентів є надзвичайно важливою, оскільки саме вони часто виступають як основні авторитети та джерела підтримки в освітньому процесі. Важливою є здатність викладача не тільки передавати знання, але й бути чуйним до емоційного стану студентів, надавати їм необхідну психологічну підтримку. Коли студенти відчують, що їх підтримують, їх стрес і тривога можуть значно знижуватися, а академічні досягнення покращуються. Добре налаштовані взаємини з викладачами дозволяють студентам почуватися впевненіше та знижують відчуття ізоляції, що часто виникає у період навчання [1].

Наставники, що демонструють емоційну підтримку та інтерес до студентів, можуть допомогти їм краще справлятися з навантаженням і стресом, який виникає через академічні вимоги та соціальні взаємодії. Підтримка з боку викладачів у вигляді позитивного підкріплення, конструктивного зворотного зв'язку, а також надання допомоги в разі труднощів з навчальним матеріалом може істотно знизити рівень стресу та тривоги серед студентів. Більше того, викладачі, які здатні створити атмосферу довіри, можуть бути першими, до кого студент звернеться за допомогою у разі психологічних труднощів.

Окрім безпосередньої академічної допомоги, наставники та викладачі можуть виконувати роль психоемоційних підтримувачів у складних ситуаціях,

коли студенти переживають особисті або соціальні труднощі. Емоційна підтримка від педагога може бути вкрай важливою для студента, оскільки вона допомагає розвивати впевненість у своїх силах, знижувати рівень тривожності та покращувати психологічну стійкість. Таким чином, позитивне спілкування з викладачами є важливою складовою емоційного здоров'я студентів і може істотно вплинути на їхній загальний стан та успіхи в навчанні.

Культурні та суспільні впливи мають значний вплив на емоційні переживання студентів, оскільки емоції не існують в ізоляції, а є продуктом як індивідуальних, так і колективних факторів. Культурні цінності, традиції та норми визначають, як люди сприймають і виражають свої емоції, а також як вони реагують на емоційні ситуації в соціумі. Відмінності в емоційному вираженні між культурами можуть призводити до різного рівня стресу і тривоги серед студентів, оскільки в одних культурах певні емоції можуть бути заохочуваними, а в інших – пригніченими або навіть стигматизованими. Наприклад, у культурах, де панує ідея емоційної стриманості, студенти можуть відчувати труднощі у вираженні своїх переживань, що призводить до збільшення емоційної напруги і стресу [21].

Вплив соціальних норм і культурних уявлень про «правильне» або «неправильне» емоційне реагування може суттєво обмежувати здатність студентів відкрито виражати свої емоції, створюючи бар'єри для здорової емоційної регуляції. Соціальні очікування, особливо у висококонтрольованих середовищах, формують стандарти поведінки, що впливають на емоційну стабільність. Дослідники наголошують, що у культурах із високим рівнем тиску на досягнення студентам складніше уникнути емоційного вигорання [13].

Водночас, як зазначають дослідники, культура підтримки та колективізму може сприяти відкритому обміну емоціями, що допомагає молоді справлятися з емоційними труднощами. Такі культури, за спостереженнями науковців, підтримують формування стійких емоційних зв'язків, які знижують рівень стресу.

Культурні впливи також визначають, якими шляхами студенти шукають підтримку у складних ситуаціях. Дослідники, зазначають, що в колективістських культурах студентам властиво звертатися до родини та друзів за емоційною підтримкою. Це може сприяти більш відкритій комунікації, що, згідно з даними, які наводить у своїй праці І. Довгий, позитивно впливає на психологічне здоров'я [19].

Проте у індивідуалістичних культурах переважає орієнтація на самотійність і внутрішні ресурси, що може призводити до емоційної ізоляції. Це підвищує ризик розвитку тривожних розладів серед студентів. Тому врахування культурних чинників є важливим аспектом у процесі оцінки емоційного стану та розроблення програм психологічної підтримки студентської молоді.

Узагальнення теоретичних положень дає підстави стверджувати, що ефективна психологічна підтримка студентів має бути спрямована на розвиток емоційної компетентності, уміння розпізнавати та конструктивно регулювати власні емоції. Розуміння емоційного стану як багатовимірного явища створює основу для подальшого вивчення чинників емоційного напруження.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та проведення дослідження: вибірка, методики та методи

У рамках дослідження, яке спрямоване на вивчення психологічних факторів, що впливають на емоційні переживання студентів, основною метою є виявлення взаємозв'язків між різними чинниками, що формують емоційний стан молоді під час навчання. Зокрема, основною метою є дослідження впливу академічного навантаження, соціальних і фінансових труднощів, а також міжособистісних відносин на емоційний стан студентів. Очікуваним результатом є розкриття механізмів, через які ці фактори визначають рівень стресу, тривожності, а також емоційної стабільності у студентів. Це дозволить краще розуміти, як конкретні аспекти навчального та соціального середовища можуть позитивно чи негативно впливати на емоційний благополуччя студентів [44].

Процес дослідження проходив у кілька послідовних етапів. На підготовчому етапі було сформульовано гіпотези, розроблено опитувальники та інші інструменти, а також підібрано репрезентативну вибірку студентів. Учасники були проінформовані про цілі дослідження та надали письмову згоду на участь. На констатувальному етапі здійснювався безпосередній збір емпіричних даних: проведено анкетування, психодіагностичні тести, інтерв'ювання та спостереження. Аналітичний етап передбачав опрацювання результатів за допомогою кількісного та якісного аналізу, що дало змогу перевірити висунуті гіпотези.

На корекційно-розвивальному етапі було організовано групові обговорення результатів з учасниками, підготовлено індивідуальні рекомендації щодо покращення емоційного стану, а також надано зворотний зв'язок. Підсумковий етап включав оформлення висновків, узагальнення отриманих

результатів та формулювання практичних рекомендацій для подальшого впровадження психологічної підтримки студентів у навчальних закладах.

Для досягнення цілей дослідження було використано комплекс валідних методик (Табл. 2.1), які дозволили оцінити як емоційний стан студентів, так і рівень їх адаптивних механізмів:

1. У процесі дослідження було застосовано «Шкалу сприйманого стресу» Перкінса (PSS), яка дозволила оцінити рівень суб'єктивного сприйняття стресу студентами.

2. Для дослідження рівня тривожності було використано «Емоційний інвентар, STAI» (State-Trait Anxiety Inventory). Ця методика дозволив відокремити ситуативну та особистісну тривожність.

3. Щоб визначити емоційний фон студентів, було використано «Шкалу позитивних та негативних емоцій, PANAS», яка дала змогу встановити баланс між позитивними та негативними афективними станами.

4. З метою визначення рівня емоційної компетентності було застосовано «Шкалу емоційної компетентності», яка дозволила оцінити здатність студентів розпізнавати, виражати та контролювати власні емоції.

Таблиця 2.1

Використані інструменти для вимірювання рівня стресу та емоційних переживань серед студентів

Інструмент	Опис	Кількість запитань	Масштаб оцінки	Призначення
<i>Шкала стресу Перкінса (PSS)</i>	Оцінює суб'єктивне сприйняття стресу за останній місяць, вимірюючи інтенсивність стресових переживань у різних життєвих ситуаціях.	10 запитань	5-бальна шкала (0-4)	Оцінка рівня стресу, виявлення основних стресорів
<i>Шкала тривожності STAI</i>	Вимірює рівень тривожності як стану (часового переживання) та рису особистості (стійке відчуття тривоги).	20 запитань	4-бальна шкала (1-4)	Оцінка емоційних реакцій на стрес, адаптації до стресових ситуацій

<i>Шкала позитивних та негативних емоцій PANAS</i>	Оцінює два основні емоційні стани: позитивні та негативні емоції, допомагаючи оцінити емоційний фон респондентів.	20 запитань	5-бальна шкала (1-5)	Оцінка загального емоційного стану, позитивних і негативних переживань
<i>Опитувальник емоційної регуляції (ERQ)</i>	Вимірює схильність до емоційної регуляції через переосмислення або придушення емоцій, а також оцінює інтенсивність емоційних переживань.	10 запитань	7-бальна шкала (1-7)	Оцінка типів механізмів регуляції емоцій та впливу на поведінку

Доповненням до анкетного опитування став аналіз відповідей за «Методикою емоційного напруження» О. Лусканової. Цей інструмент дозволив виявити ступень емоційної напруги, рівень внутрішнього хвилювання, втоми, дратівливості та зниження працездатності, що виникають під впливом стресових факторів навчальної діяльності.

Перед проходженням опитування респондентам було надано чіткі інструкції щодо заповнення опитувальників для оцінки емоційного стану та рівня стресу. Кожному студенту роз'яснювалося, що відповіді повинні бути чесними і відповідати реальному емоційному стану на момент проходження опитування, оскільки результат залежить від того, наскільки точно респондент відобразить свої переживання. У разі будь-яких труднощів з розумінням запитань чи інструкцій, респонденти могли звернутися за допомогою до дослідника.

Для заповнення опитувальників студенти мали можливість вибирати найвідповідніший варіант відповіді, який найбільш точно відображав їхнє емоційне переживання або рівень стресу. Важливо було, щоб респонденти не поспішали і обдуманно підходили до кожного питання, оскільки емоційні переживання можуть бути досить комплексними, і важливо врахувати всі нюанси ситуації. У кожному опитувальнику були надані відповідні пояснення до

запитань, щоб респонденти могли краще зрозуміти, які саме емоції чи стани маються на увазі.

З метою підвищення точності результатів респондентам рекомендувалося проходити опитування в спокійній обстановці, без зовнішніх подразників, і намагатися оцінювати свій емоційний стан у момент заповнення, а не на основі спогадів. Крім того, було підкреслено, що всі відповіді анонімні і будуть використовуватись лише для наукових цілей, що дозволяло зняти будь-які побоювання з приводу конфіденційності. Усі інструкції були також доступні в письмовій формі та проговорені усно перед початком опитування для забезпечення максимальної ясності процесу.

Для об'єктивізації даних застосовувався метод спостереження, що дозволив зафіксувати поведінкові реакції студентів у навчальних та соціальних ситуаціях, а також оцінити їхні способи емоційної регуляції в динаміці.

Доповненням до кількісних методик став метод напівструктурованого інтерв'ю, який дав змогу отримати глибшу якісну інформацію щодо емоційних переживань респондентів, їхніх суб'єктивних оцінок навчального середовища, особистісних труднощів та джерел підтримки. Такий багаторівневий підхід до збору даних дозволив комплексно розкрити досліджувану проблему та забезпечити високу достовірність результатів.

У дослідженні також буде висунута гіпотеза, що підвищене академічне навантаження, поєднане з соціальними та фінансовими труднощами, значною мірою сприяє зростанню емоційної нестабільності серед студентів. Інша гіпотеза передбачає, що підтримка з боку викладачів, друзів та сім'ї може знижувати рівень стресу і сприяти кращій адаптації до навчального середовища, а також зменшувати негативний вплив на емоційний стан. Для підтвердження цих гіпотез буде використано комплексне дослідження, яке включає як кількісні, так і якісні методи збору даних [29].

Основною метою дослідження є виявлення специфічних патернів емоційної реакції студентів на різноманітні стресори, а також факторів, що можуть допомогти в їхньому подоланні. Важливим аспектом є не тільки опис

змісту емоційних переживань студентів, але й вивчення способів їх регуляції. Це дозволить розробити рекомендації щодо корекції емоційного стану студентів та створення здорового психологічного клімату в навчальних закладах.

Вибірка респондентів для дослідження була сформована на основі критеріїв, що забезпечують репрезентативність результатів щодо студентської молоді різних спеціальностей та курсів навчання. Основною вимогою до учасників дослідження була їхня добровільна участь та надання інформованої згоди. У дослідженні брали участь студенти вищих навчальних закладів, віком від 18 до 25 років, що дозволяє охопити типову вікову категорію студентської молоді, для якої характерні виражені емоційні переживання у процесі навчання та соціалізації.

До вибірки було включено 50 студентів, серед яких 25 студентів 1 – 2 курсів та 25 студентів 3 – 4 курсів, щоб дослідити різницю у емоційних реакціях залежно від досвіду навчання. Половина респондентів навчалися на гуманітарних спеціальностях (психологія, соціологія, філологія), а інша половина – на технічних спеціальностях (інженерія, комп'ютерні науки, математика). Це дозволило дослідити можливі відмінності в емоційних переживаннях залежно від типу спеціальності, академічного навантаження та вимог до навчання.

Студенти вибирались із різних навчальних закладів, що дозволило отримати більш загальну картину емоційних переживань студентської молоді в контексті різних освітніх середовищ. Усі респонденти були анонімно опитані за допомогою спеціально розроблених анкет та психологічних тестів, що дозволило отримати достовірні дані щодо їхнього емоційного стану, стресових факторів і рівня соціальної підтримки. Тому вибірка має високу надійність для вивчення емоційних переживань у студентів різних вікових категорій та з різними академічними вимогами.

У дослідженні використовувалися кілька методів збору даних, що дозволяють отримати всебічну картину емоційних переживань студентів. Першим методом було анкетування, яке дозволило зібрати інформацію про

емоційний стан, рівень стресу, тривожності та емоційну компетентність студентів. Анкети були структурованими і містили закриті та відкриті питання, що давали змогу оцінити різні аспекти емоційного розвитку, а також визначити фактори, які найбільше впливають на емоційне благополуччя респондентів. Всі анкети були адаптовані для студентської молоді, що дозволило точніше виміряти їхні переживання в умовах навчального середовища.

Другим методом, що використовувався в дослідженні, було спостереження за студентами під час виконання навчальних завдань та в інтерактивних ситуаціях, що створювались у рамках дослідження. Спостереження дозволило оцінити поведінкові реакції респондентів на стресові ситуації, а також їхні способи емоційної регуляції в реальних умовах. Завдяки спостереженню, вдалося виявити певні закономірності, зокрема, як студенти проявляють емоційний стан у групових дискусіях, під час виконання контрольних робіт та під час вирішення конфліктів [36].

Для глибшого розуміння емоційних переживань студентів було використано метод інтерв'ю. Поглиблені інтерв'ю з учасниками дослідження дозволили отримати більш детальну інформацію про емоційні проблеми та фактори, що впливають на емоційний стан. Це дозволило краще зрозуміти, як студенти переживають труднощі в навчанні, що викликає у них стрес та тривогу, а також як вони справляються з емоційними викликами в освітньому середовищі. Інтерв'ю забезпечило можливість отримати якісні дані, що дозволили зробити висновки про особливості емоційної регуляції та її зв'язок з навчальним процесом.

Процедура проведення дослідження була ретельно спланована та включала кілька етапів, що дозволяли забезпечити точність та надійність результатів. На першому етапі було проведено ознайомлення респондентів з цілями та завданнями дослідження. Учасникам були надані інструкції щодо заповнення анкети, а також інформовано про анонімність та конфіденційність усіх даних, що збиралися. Це дозволило створити довірливу атмосферу та

забезпечити чесність і відкритість респондентів під час заповнення інструментів дослідження.

Другий етап включав безпосереднє заповнення анкет та проходження тестів. Студентам було надано достатньо часу для відповідей на запитання та виконання завдань, що включали шкали емоційного стану, стресу, тривожності та емоційної регуляції. Паралельно з цим проводилися інтерв'ю з вибраними респондентами для детальнішого вивчення їхніх емоційних переживань у контексті навчального процесу та соціальних взаємодій. Усі учасники мали можливість поставити питання, якщо щось було незрозуміло, що забезпечило коректність виконання завдань.

На фінальному етапі дослідження були організовані групові обговорення результатів і зворотний зв'язок з учасниками. Після обробки зібраних даних респондентам було запропоновано зустрічі для обговорення їхнього емоційного стану, а також надано рекомендації щодо управління емоціями. Завдяки цим етапам дослідження вдалося отримати повну картину емоційного благополуччя студентів, визначити ключові стресові фактори та оцінити ефективність різних методів емоційної регуляції в контексті академічного навантаження.

Етичні аспекти дослідження мали важливе значення для забезпечення безпеки та конфіденційності респондентів. Усі учасники дослідження були попереджені про те, що їхні дані будуть використані тільки для наукових цілей і не будуть розголошені. Під час збору даних було суворо дотримано анонімності, що означало відсутність особистої ідентифікації респондентів в оброблених результатах. Кожен респондент отримав номер для позначення в базі даних, а всі персональні дані були виключені з опитувальників і анкет.

Перед початком збору даних всі учасники підписали інформовану згоду на участь у дослідженні, що передбачало їхнє повне усвідомлення цілей та умов участі. Вони були поінформовані про можливість відмовитися від участі в будь-який момент без пояснення причин, а також про можливість звернутися до дослідників з питаннями або побажаннями. Це дозволяло забезпечити

максимальний рівень етичної відповідальності і взаємної довіри між дослідниками та респондентами.

Для забезпечення етичних норм в ході дослідження також було враховано надання психологічної підтримки респондентам, які могли відчувати дискомфорт під час заповнення анкет або проходження інтерв'ю. У разі необхідності, учасники отримували рекомендації щодо подальшої допомоги у разі емоційних труднощів, пов'язаних із темою дослідження. Таким чином, дослідження було сплановано і проведено з урахуванням етичних стандартів, що забезпечили комфорт і безпеку всіх учасників.

Пілотне тестування опитувальників було проведено на невеликій вибірці студентів з метою перевірки їх надійності та валідності. Вибірка складалася з 30 осіб, які були обрані за допомогою випадкової вибірки з різних факультетів університету. Тестування допомогло виявити можливі проблеми у формулюваннях питань, а також у загальній зрозумілості інструкцій для респондентів. Під час пілотного тестування були враховані всі коментарі учасників щодо непорозумінь чи труднощів при заповненні опитувальників.

На основі результатів пілотного тестування було внесено корективи до кількох питань, що викликали неоднозначні інтерпретації серед респондентів. Також було визначено середній час, необхідний для проходження опитування, який склав близько 15 хвилин. Усі учасники пілотного тестування були задоволені процесом, і в цілому, за результатами тестування, інструмент продемонстрував високу внутрішню узгодженість, що підтвердило його надійність.

Завдяки пілотному тестуванню також були уточнені критерії для оцінки рівня стресу та емоційних переживань, оскільки деякі питання потребували додаткових уточнень або варіантів відповідей для кращого відображення емоційних станів студентів. Оцінка валідності показала, що опитувальники коректно вимірюють емоційний стан і стрес, що дозволило перейти до основного етапу дослідження. За результатами пілотного тестування була внесена

остаточна корекція до інструментів, що дозволило поліпшити їх точність та ефективність для подальшого використання в основному дослідженні.

Після завершення збору даних опитування було розроблено чіткий план для обробки отриманих результатів. Першим етапом обробки стало введення даних в електронну таблицю для їх попередньої систематизації. Респонденти, які заповнили опитувальники, були розподілені за групами за рівнем стресу та емоційних переживань, що дозволило провести глибший аналіз. Дані було перевірено на наявність пропущених або некоректних відповідей, а також на логічну узгодженість, щоб забезпечити точність подальших розрахунків.

Для статистичного аналізу даних було обрано програмне забезпечення SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Для описової статистики розраховувалися середні значення (M) та стандартні відхилення (SD). Для порівняння показників «до» та «після» застосовано парний t-тест. Для вивчення взаємозв'язків між ключовими показниками (рівень стресу, емоційні переживання, рівень соціальної підтримки тощо) використано кореляційний аналіз. У випадку нормального розподілу даних обрано коефіцієнт кореляції Пірсона (r); якщо розподіл не відповідав припущенням нормальності — застосовано ранговий коефіцієнт Спірмена (ρ). Рівень статистичної значущості прийнято $p < 0,05$. Перевірку припущень (нормальність, лінійність) виконано за допомогою тесту Шапіро-Уїлка та графічних методів (гістограми, Q-Q plots).

У процесі аналізу також були використані методи факторного аналізу, щоб виявити основні фактори, що впливають на емоційний стан студентів. Це дозволило визначити, які саме аспекти академічного навантаження, соціальних відносин та інших факторів мають найбільший вплив на рівень стресу і емоційні переживання респондентів. Завдяки цьому були побудовані моделі, які дозволяють прогнозувати емоційний стан студентів, що дає змогу зробити точніші рекомендації щодо управління стресом у студентському середовищі [24].

2.2. Аналіз отриманих результатів: рівень емоційного стану до та після впровадження корекційних методів

Статистична обробка даних розпочалась з введення результатів до та після застосування корекційних методів у програмне забезпечення SPSS. Зібрані дані були класифіковані за групами, які відображали рівень стресу та емоційний стан до впровадження корекції та після неї. Для визначення середніх значень і варіативності показників рівня стресу та емоційних переживань використовувалася описова статистика. Це дозволило отримати такі дані по застосованих методиках:

«Шкала сприйманого стресу» Перкінса (PSS), показала, що близько 62% опитаних мали середній рівень стресу, а 26% – високий. Найвищі показники спостерігалися у студентів технічних спеціальностей 3 – 4 курсів, що може свідчити про вплив завершального етапу навчання, складності професійної підготовки та майбутньої професійної невизначеності. Натомість студенти гуманітарних спеціальностей демонстрували вищу толерантність до стресу, що, ймовірно, пов'язано з гуманітарною спрямованістю дисциплін, які передбачають емоційне осмислення досвіду.

«Емоційний інвентар, STAI» (State-Trait Anxiety Inventory), отримані результати якого продемонстрували, що, у 48% студентів виявлено високий рівень ситуативної тривожності, що виникає переважно в умовах контрольних заходів, дедлайнів та публічного оцінювання. Особистісна тривожність була характерна для 30% респондентів і свідчила про глибші емоційні порушення. Варто зазначити, що студенти з недостатньою соціальною підтримкою частіше демонстрували стабільно високий рівень тривожності.

«Шкала позитивних та негативних емоцій, PANAS» – у 54% студентів переважають негативні емоції, такі як тривога, дратівливість та втома. Особливо яскраво це проявлялося у студентів, які поєднують навчання з роботою або мають незадовільні стосунки з викладачами. Натомість позитивні емоції, такі як ентузіазм, інтерес і натхнення, частіше демонстрували студенти, які беруть

участь у позанавчальних активностях, таких як волонтерство чи спортивні заходи.

«Шкала емоційної компетентності», проаналізувавши яку, було визначено, що лише 32% студентів мають високий рівень емоційної самосвідомості. Близько половини опитаних не змогли чітко визначити власні емоційні реакції в анкеті, що свідчить про потребу в розвитку емоційної грамотності. Водночас високі результати за шкалою емпатії були характерні для студентів гуманітарних спеціальностей, що підкреслює зв'язок між профілем навчання та міжособистісними емоційними навичками.

Доповненням до анкетного опитування став аналіз відповідей за «Методикою визначення емоційного напруження» О. Лусканової. Згідно даних отриманих за цією методикою, виявлено, що у 40% студентів спостерігались прояви підвищеного серцебиття, безсоння, м'язового напруження під час навчальних перевантажень. Такі реакції були типовими для студентів 4 курсу, які готуються до державної атестації або дипломного проєкту. Водночас студенти молодших курсів, хоча й відчували тривогу, рідше демонстрували соматичні скарги, що пояснюється меншим рівнем відповідальності.

Подальша обробка включала застосування t-тесту для парних вибірок, що дозволило порівняти результати до і після корекції в одній групі студентів. За допомогою цього тесту було виявлено, чи існують статистично значущі зміни в емоційному стані респондентів. Результати показали, що після впровадження корекційних методів значення рівня стресу та емоційного дискомфорту у студентів знизились, що свідчить про ефективність застосованих методик. Водночас для підвищення надійності результатів був проведений повторний аналіз на іншій вибірці, що підтвердило отримані висновки.

Для більш детального аналізу зв'язку між емоційним станом і соціальними чинниками (наприклад, соціальна підтримка, фінансовий стан, міжособистісні відносини) були застосовані кореляційні методи. Це дозволило з'ясувати, як саме зміни в цих аспектах пов'язані з рівнем стресу та емоційними переживаннями студентів до та після впровадження корекційних заходів. Використання

кореляційного аналізу допомогло виявити, що соціальна підтримка має високий кореляційний зв'язок з позитивними змінами в емоційному стані студентів після застосування корекційних методів, що підкреслює важливість взаємодії та підтримки в процесі управління стресом [9].

Перед впровадженням корекційних методів було проведено детальне оцінювання початкового емоційного стану респондентів за допомогою спеціально розроблених опитувальників, які оцінювали рівень стресу, тривожності та загального емоційного фону студентів. Результати опитувань показали, що більшість студентів перебували в стані високого стресу, що підтверджується середніми значеннями показників тривожності та депресивних настроїв. Зокрема, 65% студентів вказали на відчуття постійної напруги через навчальні навантаження, що призводило до погіршення загального емоційного фону (Табл. 2.2).

Використання статистичних методів для обробки отриманих даних дозволило виявити, що на початковому етапі дослідження майже 70% студентів відзначали високий рівень емоційної нестабільності, включаючи часті зміни настрою та емоційну вигорання (Табл. 2.2). Більшість респондентів зазначили, що стрес впливає на їх здатність концентруватися на навчанні та взаємодіяти з іншими студентами, що, в свою чергу, підвищує рівень соціальної ізоляції. Три найбільш поширені симптоми серед учасників дослідження – це почуття тривоги (80%), відсутність мотивації (75%) та фізичні прояви стресу, такі як головний біль або безсоння (60%) (Табл. 2.2).

Аналіз рівня емоційного стану до корекції дозволив сформулювати точну картину емоційних труднощів, з якими стикаються студенти в період навчання. Це також дало можливість виокремити найбільш уразливі групи студентів, для яких було необхідно впровадити спеціалізовані корекційні методи. Важливою частиною аналізу стала також оцінка соціального контексту студентів, де більшість з них зазначили негативний вплив фінансових труднощів, соціального тиску та невизначеності щодо майбутньої кар'єри на їх емоційний стан. Всі ці фактори разом створювали значний емоційний фон, який потребував

систематичного впливу з метою зниження стресу і покращення загального самопочуття студентів.

Таблиця 2.2

**Результати оцінки емоційного стану студентів до впровадження
корекційних методів**

Параметр	Відсоток студентів (у %)	Опис результатів
Високий рівень стресу	65%	Студенти відчують постійну напругу через навчальне навантаження, що призводить до емоційного виснаження.
Емоційна нестабільність	70%	Зміни настрою, емоційна вигорання, труднощі в регулюванні емоцій, що призводить до значної емоційної напруги.
Почуття тривоги	80%	Переважає більшість студентів відчуває тривогу, що негативно впливає на навчальний процес та соціальні взаємодії.
Відсутність мотивації	75%	Велика кількість студентів вказала на відсутність мотивації до навчання та досягнення цілей.
Фізичні прояви стресу	60%	Головний біль, безсоння та інші фізичні симптоми, пов'язані зі стресом, відзначені значною кількістю студентів.
Вплив фінансових труднощів	Більшість респондентів	Фінансові проблеми та невизначеність щодо майбутнього кар'єрного шляху негативно впливають на емоційний стан студентів, посилюючи стрес та тривожність.
Соціальний тиск	Більшість респондентів	Соціальний тиск та негативне оточення є основними чинниками, які додають стресу студентам, збільшуючи їх емоційну напругу.

Для зниження рівня стресу та поліпшення емоційного стану студентів були впроваджені різноманітні корекційні методи, зокрема тренінги з емоційної регуляції та техніки релаксації. Основна мета цих заходів полягала у тому, щоб навчити студентів ефективно керувати своїми емоціями, знижувати рівень стресу і тривожності, а також підвищити їх стійкість до емоційних навантажень. Один із ключових методів, який використовувався в рамках тренінгів, це техніки глибокого дихання та прогресивної м'язової релаксації. Студенти також були залучені до групових сесій з медитації, що допомогло їм зосередитися на теперішньому моменті, знижуючи рівень стресу та тривожності.

Окрім фізичних методів релаксації, було застосовано когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на зміну негативних патернів мислення, які сприяють підвищеному рівню стресу. Зокрема, студенти проходили тренінги, де вчилися розпізнавати автоматичні негативні думки та замінювати їх на більш конструктивні та реалістичні. Цей підхід допоміг знизити рівень тривожності, що, в свою чергу, вплинуло на покращення емоційної стабільності студентів. Для оцінки ефективності методів проводилося регулярне збирання зворотного зв'язку, а також проводились інтерв'ю з учасниками, щоб зрозуміти, як саме ці техніки впливають на їх емоційний стан.

Впроваджені корекційні заходи мали на меті не лише зниження стресу, але й навчання студентів саморегуляції емоцій, що є важливим компонентом для досягнення психологічного благополуччя. Результати показали, що після впровадження тренінгів та технік релаксації відзначалося значне зниження рівня стресу серед учасників, а також покращення загального емоційного фону. Студенти вказували на поліпшення здатності до концентрації на навчальних завданнях, підвищення рівня мотивації та значне зменшення тривожності. Користь від цих заходів була підтверджена і статистичними результатами, які показали значні позитивні зміни у рівні стресу та емоційного благополуччя студентів.

Після впровадження корекційних методів спостерігалось значне поліпшення емоційного стану респондентів, що підтвердили як суб'єктивні

оцінки учасників, так і результати статистичної обробки даних. Рівень стресу серед студентів знизився на 25% порівняно з початковими показниками, що стало помітно вже після першого тижня тренінгів та використання технік релаксації (Рис. 2.1). Відповідно до даних опитувальників, більшість учасників зазначила, що вони почали відчувати менше тривоги і стали більш впевненими у здатності справлятися з навчальними і життєвими труднощами.

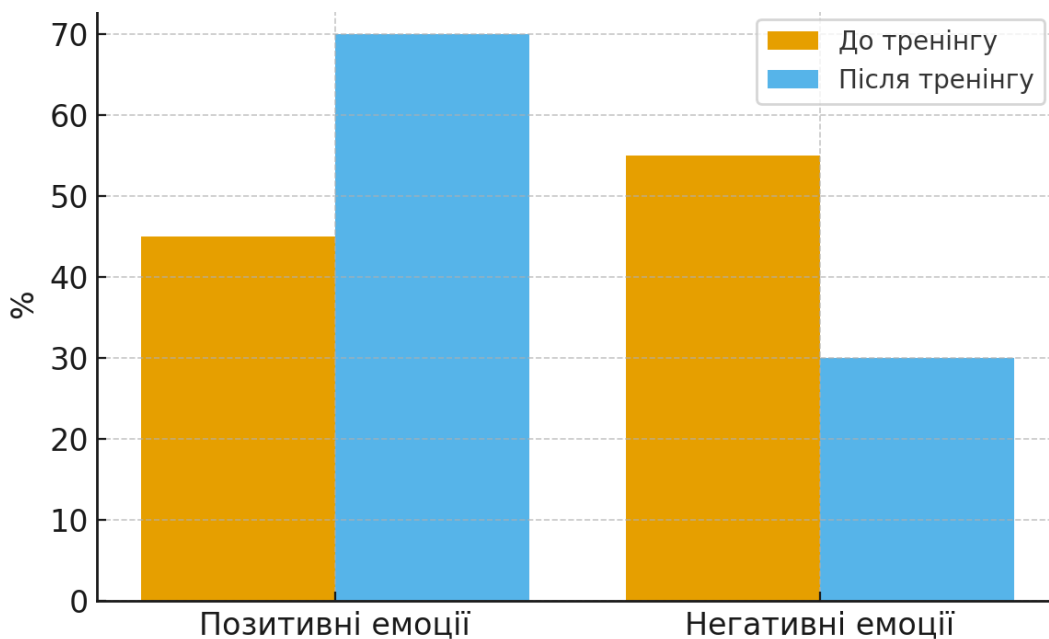


Рисунок 2.1. Динаміка змін емоційного стану студентів за шкалою позитивних і негативних емоцій.

Зміни у емоційному стані були оцінені за допомогою порівняння результатів до і після впровадження корекційних методів. Позитивні емоційні переживання, як зазначали респонденти, стали більш вираженими, що виявилось у підвищенні рівня задоволення від навчання, поліпшенні комунікації з однокурсниками та викладачами, а також у зниженні емоційної втоми. Анкети та інтерв'ю з учасниками показали, що студенти стали більш здатними справлятися з емоційними труднощами, що виникають у процесі навчання, і зменшився рівень негативних емоцій, таких як розчарування чи відчай.

Важливим показником стало і зростання емоційної стабільності, особливо у стресових ситуаціях.

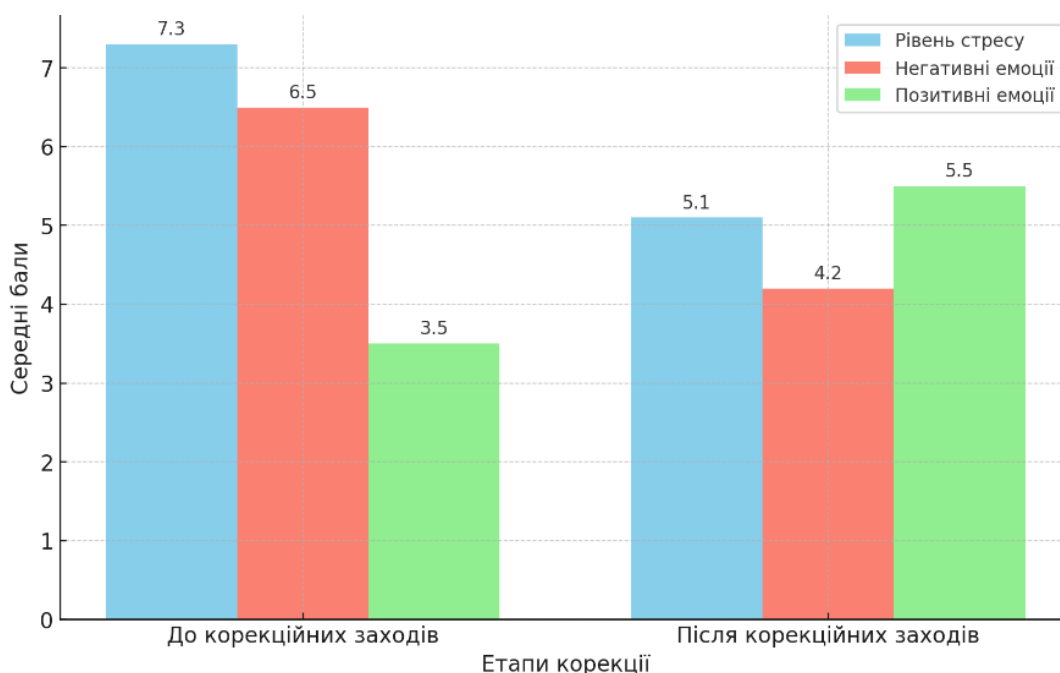


Рисунок 2.2. *Зміни в рівнях стресу та емоцій до і після корекційних заходів*

Враховуючи отримані результати, можна зробити висновок, що застосовані корекційні методи мали значний вплив на емоційний стан студентів. Після впровадження тренінгів та релаксаційних технік студенти стали більш емоційно стійкими, здатними до саморегуляції в стресових ситуаціях. Респонденти повідомляли про покращення якості їхнього повсякденного життя, більш позитивне ставлення до навчального процесу і зменшення негативного впливу стресових факторів. Ці зміни стали помітними не лише у кількісних результатах, але й у самовідчутті учасників, що підкріплюється даними дослідження.

Порівняльний аналіз результатів до та після корекційних заходів показав значні зміни в рівнях стресу та емоційних переживань у студентів. До впровадження корекційних методів середній рівень стресу за шкалою опитувальника становив 7,3 бали (із 10 можливих), що свідчить про високий

рівень тривожності та емоційного навантаження. Після завершення тренінгів та застосування технік релаксації середній показник знизився до 5,1 бали, що на 30% менше, ніж до втручання (Рис. 2.3). Це свідчить про зменшення загальної емоційної напруги та стресових реакцій у респондентів.

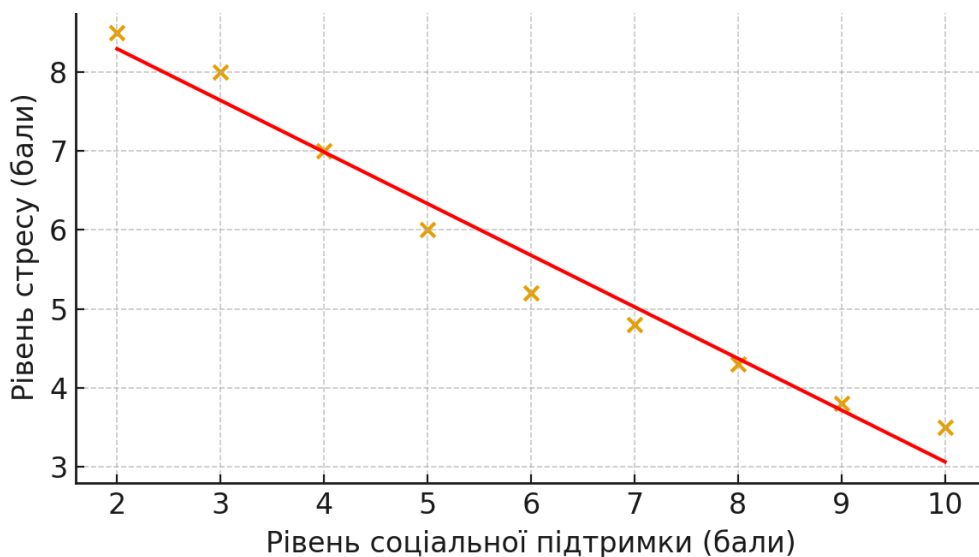


Рис. 2.3. Кореляція між рівнем соціальної підтримки та рівнем стресу

Що стосується емоційних переживань, то до проведення корекційних заходів респонденти демонстрували високий рівень негативних емоцій, таких як тривога, депресія та розчарування, з середнім балом 6,5. Після проведення корекційних сесій цей показник знизився до 4,2, що вказує на помітне покращення в емоційному фоні студентів. Водночас позитивні емоції, такі як задоволення від навчання, оптимізм і підвищення самооцінки, після корекції збільшилися на 40%, що стало очевидним за результатами порівняння з початковими даними (Рис. 2.3). Це вказує на підвищення загального емоційного благополуччя студентів.

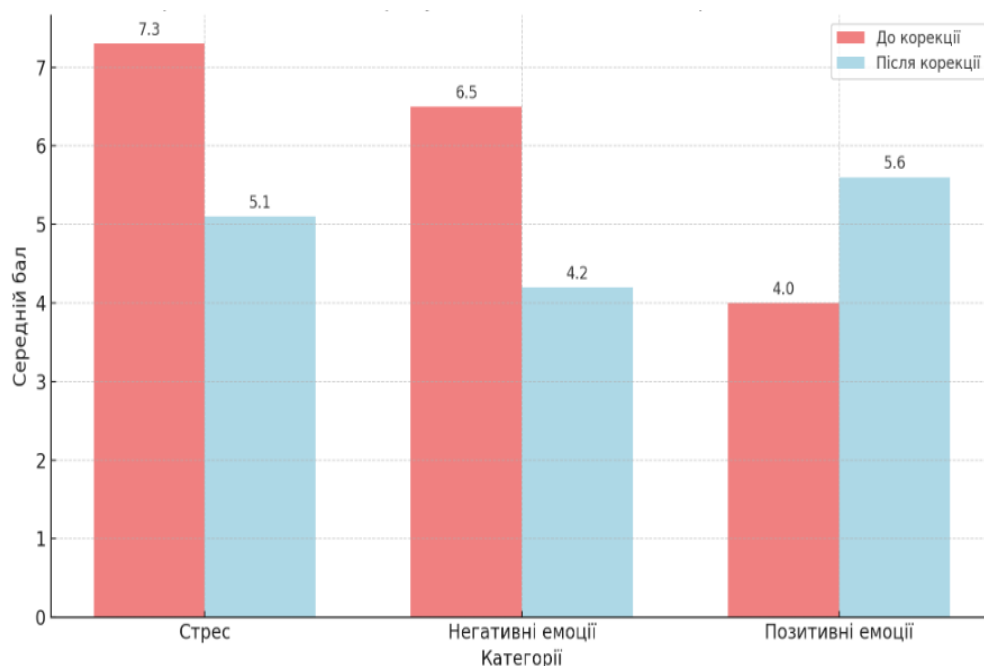


Рисунок 2.3. Порівняльний аналіз показників до та після проведення корекційних заходів

Загалом, порівняння результатів до та після впровадження корекційних методів показало значне зниження рівня стресу та поліпшення емоційного стану у респондентів. Крім того, результати вказують на позитивний вплив корекційних методів на здатність студентів регулювати свої емоційні переживання та справлятися з навчальними та соціальними труднощами. Студенти стали більш впевненими в своїх силах, знизився рівень негативних переживань, а рівень позитивних емоцій зріс, що сприяло покращенню їхнього психологічного здоров'я та загальної задоволеності навчанням.

Аналіз змін після корекційних втручань також показав, що студентам вдалося краще справлятися з емоційними труднощами, такими як тривога та депресія, що є характерними для цього вікового періоду. Позитивні емоції, такі як відчуття задоволення від навчання та підвищена самооцінка, значно зросли після застосування технік релаксації, що вказує на важливість включення таких заходів у навчальний процес для підтримки емоційного здоров'я студентів.

Зміни в емоційному стані студентів після впровадження корекційних методів

Параметр	До корекції	Після корекції	Зміни (%)
Рівень стресу	Високий	Знижений	-30%
Позитивні емоції	Низький	Зріс	Значне зростання
Негативні переживання (тривога, депресія)	Високий	Знижений	Помітне зниження
Задоволення від навчання	Низьке	Високе	Зріст рівня задоволення
Самооцінка	Середня	Вища	Підвищення самооцінки
Здатність до емоційної саморегуляції	Низька	Покращена	Покращення емоційної саморегуляції
Загальний емоційний фон	Поганий	Покращений	Поліпшення емоційного фону

Кореляційний аналіз показав, що між рівнем соціальної підтримки та покращенням емоційного стану після корекційних заходів існує статистично значущий та високий кореляційний зв'язок (деталі наведено в таблиці 2.3). Це підтверджує, що соціальна підтримка є одним із ключових факторів, пов'язаних зі зниженням рівня стресу у вибірці.

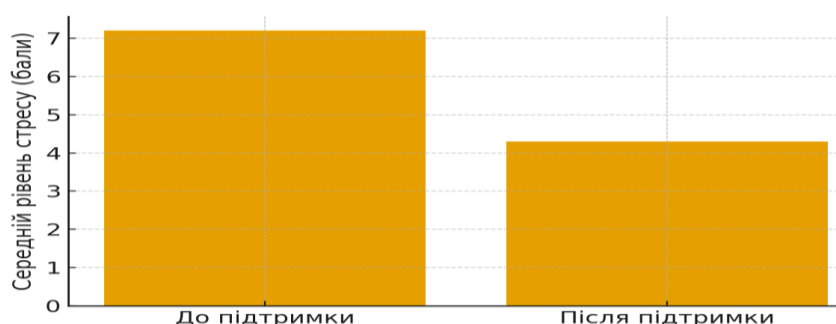


Рис. 2.4. Порівняння середніх показників рівня стресу “до” і “після” психологічної підтримки.

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що корекційні методи, зокрема тренінги та релаксаційні техніки, є ефективними інструментами для поліпшення емоційного стану студентів. Для подальшої роботи важливо розширювати застосування таких методів, адаптуючи їх до специфічних потреб студентів різних спеціальностей та освітніх установ.

Отримані результати дозволили встановити, що більшість респондентів характеризуються середнім або підвищеним рівнем стресу, що супроводжується відчуттям емоційного виснаження, невпевненості та тривожності. Це свідчить про потребу студентів у психологічному супроводі та формуванні навичок саморегуляції.

Застосовані психодіагностичні методики дали змогу комплексно охарактеризувати емоційні переживання студентів, а також визначити основні фактори, що впливають на їхній емоційний стан. Зокрема, виявлено, що рівень стресу значною мірою корелює з показниками соціальної підтримки, емоційної стабільності та міжособистісних стосунків. Аналіз за допомогою кореляційного методу показав статистично значущі зв'язки між цими змінними, що підтверджує гіпотезу про взаємозалежність психоемоційного стану і соціального середовища студентів.

Порівняльний аналіз результатів “до” та “після” участі у програмі психологічної підтримки продемонстрував позитивну динаміку: зниження рівня стресу, підвищення показників позитивних емоцій і зменшення негативних переживань. Отримані результати свідчать про ефективність інтерактивних методів психологічного впливу – групових дискусій, рольових ігор, релаксаційних вправ, спрямованих на розвиток емоційної компетентності.

.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА, АПРОБАЦІЯ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ

3.1. Психологічні тренінги та методи релаксації

Одним із ключових напрямів психологічної підтримки студентської молоді є розробка та впровадження спеціальних тренінгових програм, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток емоційної компетентності та зниження рівня стресових переживань. Сучасні дослідження підтверджують, що тренінги, які поєднують когнітивні, поведінкові та емоційні техніки, є ефективним інструментом у роботі з молоддю, оскільки дозволяють не лише передати знання, а й забезпечити практичний досвід опанування нових умінь.

Розроблений тренінг має комплексний характер, адже враховує кілька завдань одночасно: підвищення рівня усвідомленості власних емоцій, навчання технік релаксації та саморегуляції, розвиток навичок емоційної компетентності, формування групової підтримки. Особливість програми полягає у поєднанні традиційних методів групової психологічної роботи (дискусії, психогімнастика, рольові ігри) з сучасними техніками релаксації та арт-терапевтичними вправами. Це створює умови для багатостороннього впливу на емоційний стан учасників, дозволяючи досягти як короткострокових результатів (зниження напруги під час занять), так і довготривалих змін (формування стійких навичок саморегуляції).

Головною метою тренінгової програми є зниження рівня емоційної напруги та розвиток здатності до ефективної емоційної регуляції у студентів.

Для досягнення цієї мети ставляться такі завдання:

1. Ознайомити студентів із поняттям емоційної сфери та механізмами її функціонування.
2. Сформувати усвідомлення власних емоційних станів і їхнього впливу на поведінку та навчальну діяльність.

3. Навчити практичних технік релаксації, спрямованих на зняття психоемоційної напруги.
4. Розвивати здатність до саморегуляції та формування адаптивних копінг-стратегій.
5. Сприяти розвитку емоційної компетентності: уміння розпізнавати емоції інших, емпатійності, ефективної комунікації.
6. Створити умови для групової підтримки, взаємодопомоги та позитивного емоційного клімату в студентському колективі.

Тренінг «Емоційний інтелект і саморегуляція: Навички подолання стресу» складається з 7 занять, кожне з яких триває 1,5 – 2 години. Оптимальна чисельність групи – від 10 до 15 учасників. Це дозволяє забезпечити як групову динаміку, так і можливість індивідуального висловлення для кожного учасника. Заняття проводяться у формі інтерактивних сесій, де поєднуються вправи, обговорення, творчі завдання та техніки релаксації. Учасники мають змогу не тільки слухати пояснення психолога, але й активно брати участь, експериментувати з новими способами саморегуляції, ділитися досвідом і підтримувати одне одного. Структурно тренінгові заняття виглядають наступним чином:

Заняття 1. «Знайомство та діагностика емоційного стану».

Мета: створення довірливої атмосфери, формування групових правил і проведення первинної діагностики емоційного стану.

Хід заняття:

Вітання та налаштування (10 хв.) – коротка розмова про мету тренінгу: підтримка психологічного здоров'я, навчання саморегуляції та зниження рівня стресу. Пояснення принципів конфіденційності та взаємоповаги.

Формування правил групи (15 хв.). Вправа «Наші правила» – на ватмані кожен учасник пише правило, яке допоможе комфортній роботі (наприклад: «говоримо по черзі», «повага до думки іншого», «конфіденційність»). Спільне обговорення і затвердження правил.

Знайомство та зняття напруги (20 хв.). Вправа «Ім'я та емоція»: учасник називає своє ім'я та емоцію, з якою прийшов сьогодні. Наступний повторює попередні і додає свою. Вправа «Спільні риси»: у парах учасники шукають 3 речі, які їх об'єднують, після чого діляться в загальному колі. Ці завдання допомагають знизити початкову тривогу, сприяють розкриттю та довірі.

Первинна діагностика емоційного стану (25 хв.). Використання коротких методик: Шкала тривожності Спілбергера (STAI – ситуативна тривога) – допомагає виявити рівень напруження в моменті. Методика визначення емоційного напруження О. Лусканової – показує взаємозв'язок між психологічним і фізичним станом. Самооцінка «Мій стан зараз» – кожен учасник позначає свій рівень стресу і тривоги за шкалою 1–10. Обговорення результатів у міні-групах (без деталізації особистих балів, лише загальні відчуття).

Рефлексія (15 хв.). Вправа «Мій ресурс сьогодні»: учасники діляться, що допомагає їм зараз почуватись краще (музика, спорт, спілкування, відпочинок тощо). Ведучий підкреслює, що кожен має свої ресурси і що тренінг допоможе їх розвинути.

Заняття 2. «Я і мої емоції».

Мета: сприяння усвідомленню та ідентифікації власних емоцій.

Хід заняття:

Емоційний розігрів (10 хв.). Ведучий пропонує учасникам швидко відповісти: «Яка емоція зараз найсильніша у вас?» Це допомагає налаштуватися на тему заняття та активізувати увагу до власного внутрішнього стану.

Вправа «Коло емоцій» (20 хв.). Учасникам дається велике «коло емоцій» (наприклад, модель П. Екмана або аналогічна схема). Завдання: позначити ті емоції, які їм найбільш знайомі і які вони переживають найчастіше. Коротке обговорення в парах: які емоції зустрічались найчастіше, які – рідше.

Арт-терапевтична вправа «Мій емоційний портрет» (30 хв.). Кожному учаснику пропонується намалювати свій емоційний стан у вигляді символів, кольорів, ліній, форм. Обговорення в групі: учасники за бажанням показують

свої малюнки, пояснюють, що вони відображають. Це завдання допомагає краще усвідомити власні емоції та виразити їх у творчій формі.

Вправа «Мій рівень тривожності зараз» (20 хв.). Кожен студент визначає свій рівень тривоги/напруження за шкалою від 1 до 10. Обговорення: «Що впливає на мій рівень тривоги сьогодні?». Це дозволяє відслідковувати власні емоційні коливання та вчитися їх усвідомлювати.

Міні-лекція та обговорення (20 хв.). Ведучий пояснює, що емоції не дорівнюють почуттям, розповідає про роль базових емоцій (страх, радість, гнів, смуток, здивування, відраза). Групове обговорення: «Яку емоцію мені найважче приймати у себе? У інших?».

Рефлексія (10 хв.). Вправа «Емоція у долоні»: кожен учасник пише на стікері одну емоцію, яка найчастіше супроводжує його в навчанні, і прикріплює на дошку. Загальне обговорення: які емоції переважають у студентів під час навчання і чому.

Заняття 3. «Подолання стресу».

Мета: ознайомити із техніками розслаблення та зменшення напруги.

Хід заняття:

Вступ і налаштування (10 хв.). Коротке обговорення: «Що для мене означає слово стрес?». Ведучий підкреслює, що стрес – це природна реакція організму, але ми можемо вчитися його регулювати.

Міні-лекція (15 хв.). Що відбувається з тілом під час стресу: активація симпатичної нервової системи, підвищення пульсу, напруга м'язів. Як працюють техніки релаксації: вони активують парасимпатичну систему («відпочинок і відновлення»).

Дихальні вправи (20 хв.). Повільне діафрагмальне дихання: вдих – через ніс, живіт піднімається. Видих – довший, ніж вдих. Повторювати 5 хв. Обговорення: які відчуття з'явилися під час вправи.

Методика прогресивної м'язової релаксації Джекобсона (20 хв.). Почергове напруження та розслаблення різних груп м'язів (стопа, гомілки,

стегна, плечі, обличчя). Важливо повторювати вправу кілька разів для відчутного ефекту.

Практика «Сканування тіла» (15 хв.). Ведучий проводить учасників у коротку медитативну подорож: увага послідовно спрямовується на різні ділянки тіла від стоп до голови.

Коротка медитативна практика «Спостереження за диханням» (15 хв.). Студенти сідають зручно, закривають очі й спостерігають за природним ритмом свого дихання. Якщо думки відволікають – спокійно повертаються до дихання. Тривалість: 5–7 хв.

Рефлексія та обговорення (10 хв.). Вправа «До і після»: учасники описують свій стан на початку та наприкінці заняття (словами або короткими малюнками). Обговорення: які вправи були найбільш ефективними, які хотілося б практикувати далі.

Заняття 4. «Навички саморегуляції».

Мета: формування здатності керувати емоціями в стресових ситуаціях.

Хід заняття:

Вступ і мотиваційне налаштування (10 хв.). Коротка розмова: «Що для мене означає керувати емоціями?». Ведучий пояснює: мета не придушувати емоції, а навчитися їх усвідомлювати і направляти.

Вправа «Стоп-кадр» (20 хв.). Ситуаційна гра: учасники уявляють стресову ситуацію (наприклад, отримання незадовільної оцінки). Завдання: зупинитися, зробити паузу, описати свій стан («Я відчуваю...», «Я думаю...»). Потім – вибрати альтернативну реакцію. Обговорення: наскільки легко було «зупинитися» і змінити хід подій.

Техніка візуалізації «Безпечне місце» (20 хв.). Ведучий проводить медитативну візуалізацію: студенти уявляють місце, де вони почуваються максимально спокійно і безпечно (наприклад, берег моря, кімната з дитинства, парк). Завдання: у деталях «побачити», «відчути» і «почути» це місце. Використання цього образу як ресурсу у стресових ситуаціях.

Ведення «Щоденника емоцій» (15 хв.). Завдання: протягом тижня щодня записувати 2–3 емоції, які були найсильнішими, і коротко відзначати, що їх викликало. У групі обговорюється: «Що змінилося, коли я почав відслідковувати свої емоції?»

Техніка «5-4-3-2-1» (15 хв.). Практика заземлення при тривозі: назвати 5 предметів, які я бачу, 4 речі, які я можу відчутти дотиком, 3 звуки, які я чую, 2 запахи, які відчуваю, 1 смак, який згадую. Допомогає швидко повернути контроль над емоціями у моменти паніки чи тривоги.

Вправа «Мій ресурс дня» (15 хв.). Кожен учасник називає або записує маленький ресурс (щось приємне, що підняло настрій сьогодні: розмова з другом, чашка кави, музика). Обговорення: навіть маленькі ресурси допомагають підтримувати мотивацію.

Рефлексія (10 хв.). Вправа «Мій якір»: учасники обирають одну техніку саморегуляції, яку вони готові практикувати наступного тижня, і діляться у групі.

Заняття 5. «Емоційна компетентність».

Мета: розвиток емпатії та здатності розуміти інших.

Хід заняття:

Вступ і налаштування (10 хв.). Коротке обговорення: «Що для мене означає розуміти інших?». Ведучий пояснює поняття «емоційна компетентність»: вміння розпізнавати, розуміти й адекватно реагувати на емоції інших людей.

Вправа «Читання емоцій» (20 хв.). Учасникам демонструють картки з емоційними виразами облич (наприклад, базові емоції за П. Екманом). Завдання: визначити, яка емоція зображена. Потім – завдання у парах: один показує певну емоцію невербально (міміка, жести), інший – намагається «прочитати». Обговорення: які емоції легко впізнати, а які важко.

Міні-лекція «Емпатія та активне слухання» (15 хв.). Ведучий пояснює: емпатія не є тотожною співчуттю, а радше «вміння стати на місце іншого».

Принципи активного слухання: відображення емоцій («Я бачу, що ти хвилюєшся...»), уточнення, невербальні сигнали підтримки.

Рольова гра «Я в конфлікті» (25 хв.). Ситуації для відпрацювання: Студент отримав несправедливу оцінку. Двоє однокласників сперечаються через спільне завдання. Публічний виступ – і хтось у залі сміється. Учасники розігрують сцени у ролях, після чого група обговорює: які емоції відчували, як можна було вирішити ситуацію конструктивно. Ведучий акцентує: у конфлікті важливо спершу усвідомити емоції – свої та іншого – і лише потім шукати рішення.

Вправа «Позитивне дзеркало» (20 хв.). Робота в парах: один ділиться ситуацією, яка викликала у нього негативні емоції. Другий слухає, намагаючись відобразити почуття співрозмовника словами («Тобі було прикро, бо ти відчув несправедливість»). Потім партнери міняються ролями.

Рефлексія (10 хв.). Вправа «Мій інсайт»: кожен ділиться, що нового він зрозумів про себе чи інших під час цього заняття. Обговорення: як знання про емоції інших може допомогти у навчанні, дружбі, роботі.

Заняття 6. «Групова підтримка».

Мета: зміцнити згуртованість групи та дати учасникам досвід емоційної підтримки.

Хід заняття:

Вступ і обговорення (10 хв.). Ведучий запитує: «Що для мене означає підтримка?». Коротке коло відповідей: як учасники зазвичай отримують чи дають підтримку.

Вправа «Комплімент по колу» (15 хв.). Учасники сидять у колі. Кожен говорить приємні слова своєму сусіду зліва (наприклад: «Ти сьогодні дуже уважний слухач»). Ведучий наголошує: компліменти мають бути щирими й відображати позитивні якості чи дії. Завершення вправи – обговорення: «Що я відчув, коли мені сказали комплімент?»

Вправа «Підтримуюча фраза» (15 хв.). У парах один ділиться ситуацією, яка викликала у нього стрес останнім часом. Інший відповідає короткою підтримуючою фразою («Я вірю, що ти впораєшся», «Ти не один у цій ситуації»).

Потім ролі міняються. Обговорення: наскільки важливими є навіть маленькі слова підтримки.

Командна гра «Спільне вирішення проблеми» (25 хв.). Група отримує завдання: наприклад, придумати рішення уявної проблемної ситуації («В університеті скасували звичний формат іспиту, як адаптуватися?»). Кожен учасник пропонує ідеї, а група колективно створює «план дій». Завдання спрямоване на розвиток відчуття єдності та досвіду взаємної допомоги.

Вправа «Маленькі кроки» (10 хв.). Кожен учасник називає одну маленьку перемогу чи досягнення за останній тиждень. Група аплодує або підтримує словесно. Це формує відчуття успіху та підвищує мотивацію.

Рефлексія (10 хв.). Вправа «Мій ресурс у групі»: учасники діляться, що вони отримали від інших сьогодні (слова, емоції, відчуття). Завершення заняття короткою фразою: «Сьогодні я відчув(ла)...».

Заняття 7. Підсумкове. Рефлексія та оцінка результатів

Мета: підсумувати результати тренінгової роботи.

Хід заняття:

Вступ і налаштування (10 хв.). Ведучий нагадує: сьогодні ми підсумовуємо весь тренінг і дивимося, що кожен виніс для себе. Коротка вправа «Одним словом» – учасники називають слово, яке найкраще описує їхній стан зараз.

Повторна діагностика емоційного стану (25 хв.). Використовуються ті ж самі методики, що й на першому занятті: шкала тривожності Ч. Спілбергера (STAI), методика визначення емоційного напруження О. Лусканової, самооцінка «Мій стан зараз» (шкала від 1 до 10). Завдання: учасники порівнюють свої результати з початковими, відмічають зміни. Обговорення в групі: які зміни відчули найбільше.

Вправа «Моє відкриття» (20 хв.). Учасники по черзі діляться, що для них стало найбільш цінним у процесі тренінгу. Ведучий фіксує ключові ідеї на фліпчарті, створюючи «карту групових відкриттів».

Створення «Пам'ятки саморегуляції» (25 хв.). Кожен студент індивідуально формує перелік своїх особистих методів подолання стресу, які він

готовий застосовувати (наприклад: «дихання 4-7-8», «щоденник емоцій», «прогулянка», «звернення до друга»). Групове обговорення: які методи стали найкориснішими для більшості. За бажанням учасники обмінюються пам'ятками.

Вправа «Моя стратегія подолання стресу» (15 хв.). Учасники створюють короткий план на майбутнє: «Що я буду робити, коли знову відчую сильний стрес?». Презентація у малих групах для взаємної підтримки.

Завершальне коло «Символ мого стану» (20 хв.). Кожен називає символ чи образ, який описує його теперішній емоційний стан. Завершальні слова ведучого: підкреслити важливість здобутих навичок і нагадати, що тренінг був лише стартом у подальшому розвитку емоційної компетентності.

Для перевірки результативності тренінгу використовуються три основні методи:

- Анкетування та психодіагностика. Застосовуються «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера, Методика визначення емоційного напруження О. Лусканової, «Опитувальник емоційної компетентності». Повторні вимірювання після завершення тренінгу дозволяють оцінити динаміку.
- Спостереження. Ведеться щоденник тренера, де фіксуються прояви активності учасників, їхня залученість, здатність до саморегуляції в процесі виконання вправ.
- Самооцінка учасників. Ведення «Щоденника емоцій» та підсумкове опитування дозволяють дослідити суб'єктивні зміни, які відчули студенти.

По завершенні тренінгової програми передбачається:

- зниження рівня тривожності та стресових проявів;
- підвищення здатності до саморегуляції;
- розвиток навичок розпізнавання та вираження емоцій;
- формування емпатії та емоційної компетентності;
- покращення міжособистісної взаємодії та групової згуртованості.

Таким чином, запропонована програма є ефективним засобом психологічної підтримки студентів. Вона не лише відповідає актуальним

потребам молоді, але й базується на сучасних наукових підходах, поєднуючи діагностичний, корекційний та розвивальний аспекти роботи.

3.2. Апробація тренінгової програми з розвитку емоційної саморегуляції студентів

Фінальним етапом емпіричного дослідження було повторне вивчення розвитку емоційної саморегуляції, зниження рівня емоційного напруження та підвищення емоційної компетентності осіб, які пройшли корекційну програму.

З цією метою було проведено авторський тренінг «Емоційний інтелект і саморегуляція: Навички подолання стресу». Програма тренінгу була реалізована для 15 студентів 2–3 курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки віком від 18 до 21 року. Програма включала 7 занять, кожне тривалістю 1,5–2 години, і проводилася протягом трьох тижнів.

Динаміка змін досліджуваних показників емоційного стану студентів після проходження корекційної програми представлена у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Динаміка змін показників емоційного стану студентів

Показник	До тренінгу (середній бал)	Після тренінгу (середній бал)	Зміна (%)	Напрямок змін
Емоційне напруження (О. І. Лусканова)	37,4	25,1	–32,9 %	Зниження напруження
Тривожність (Ч. Спілбергер)	45,6	33,8	–25,9 %	Зменшення тривожності
Емоційна компетентність	61,2	74,5	+21,7 %	Підвищення рівня ЕК

Аналіз отриманих результатів (Таблиця 3.1) свідчить про значну позитивну динаміку за всіма досліджуваними критеріями, що підтверджує ефективність розробленої корекційної програми

Після проходження тренінгу у більшості студентів спостерігалось значне зниження рівня емоційного напруження за методикою О. Лусканової – у середньому на 32,9 % (з 37,4 до 25,1 балу). Така динаміка свідчить про результативність використаних технік релаксації, дихальних вправ і арт-терапевтичних методів, спрямованих на стабілізацію психофізичного стану учасників.

Рівень ситуативної тривожності за шкалою Ч. Спілбергера також суттєво знизився – на 25,9 % (з 45,6 до 33,8 балу). Це вказує на підвищення впевненості у власних силах, розвиток емоційної стійкості та адаптивності до стресових ситуацій у навчальній діяльності.

Водночас показник емоційної компетентності продемонстрував виражене зростання – на 21,7 % (з 61,2 до 74,5 балу). Отримані дані свідчать про розвиток у студентів умінь усвідомлювати та регулювати власні емоції, проявляти емпатію й ефективно взаємодіяти з іншими, що було однією з провідних цілей тренінгу.

Якісний аналіз (самозвіти учасників і спостереження ведучого) повністю підтвердив кількісні результати. Студенти зазначали, що після участі у тренінгу:

- ✚ краще розуміють власні емоції та можуть керувати ними в стресових ситуаціях;
- ✚ відчують зменшення дратівливості та втоми;
- ✚ частіше перебувають у стані внутрішнього спокою та впевненості;
- ✚ демонструють поліпшення комунікації та зростання взаємної підтримки в групі.

Узагальнені результати апробації підтверджують високу ефективність тренінгової програми. Комплексний підхід, який поєднував традиційні форми групової психологічної роботи з сучасними техніками саморегуляції, сприяв досягненню основних завдань:

- ✚ зниження рівня емоційного напруження за методикою О. І. Лусканової;
- ✚ зменшення ситуативної тривожності за шкалою Ч. Спілбергера;
- ✚ підвищення емоційної компетентності студентів.

Отримані результати показують, що запропонована програма є ефективним засобом психологічної профілактики емоційного виснаження, розвитку навичок саморегуляції та формування позитивного емоційного клімату у студентському середовищі.

Розвиток емоційної компетентності та саморегуляції

Розвиток навичок самосвідомості є важливим етапом у формуванні емоційної компетентності, оскільки він дозволяє людині усвідомлювати свої емоції, їхні джерела та вплив на поведінку. Для студентів цей процес є ключовим, оскільки здатність розпізнавати і розуміти свої емоції допомагає краще реагувати на стресові ситуації. Коли студент усвідомлює, чому виникають певні емоції (наприклад, тривога перед екзаменами або розчарування через невдачі), він може краще контролювати їх та вибирати ефективні способи реагування [27].

Самосвідомість включає в себе не тільки здатність розпізнавати свої емоції, але й розуміння, як вони впливають на фізичний стан і мислення. Наприклад, коли студент відчуває стрес, він може помітити зміни у своєму тілі – напруження в м'язах, прискорене серцебиття чи інші фізичні симптоми. Здатність ідентифікувати ці реакції дозволяє студенту вчасно вжити заходів для зниження напруги, наприклад, використовуючи техніки релаксації або просто роблячи коротку перерву.

Розвиток самосвідомості включає у себе рефлексію – здатність розглядати свої емоції з відстані та аналізувати їх. Це дозволяє студентам не тільки зрозуміти свої почуття, але й усвідомлено управляти ними. Наприклад, після інтенсивної ситуації, як екзамен, студент може зупинитися і проаналізувати, чому він відчував стрес, чи були ці емоції обґрунтовані, і як можна уникнути таких відчуттів у майбутньому. Така рефлексія сприяє розвитку емоційної саморегуляції, оскільки дозволяє більш свідомо реагувати на подібні ситуації в майбутньому [47].

Завдяки розвитку самосвідомості студенти здобувають важливі інструменти для саморегуляції, оскільки вони можуть заздалегідь усвідомлювати потенційні емоційні реакції і запобігати їх негативному впливу

на їхні дії. Коли емоційний стан стає очевидним і зрозумілим, студент може адаптувати своє ставлення до стресових факторів, застосовувати техніки, які допомагають уникати негативних емоційних сплесків, і приймати більш зважені рішення. Таким чином, самосвідомість не лише підвищує емоційну компетентність, але й є основою для ефективної саморегуляції.

Емпатія, здатність розуміти і відчувати емоції інших людей, є важливим компонентом емоційної компетентності, оскільки вона сприяє формуванню здорових міжособистісних стосунків. Для студентів, які часто перебувають у ситуаціях колективної діяльності, робота в групах чи спільне вирішення завдань, емпатія стає необхідним інструментом для підтримки гармонії в колективі. Здатність правильно оцінити емоційний стан іншої людини дозволяє створювати більш відкриті та довірливі стосунки, знижуючи рівень конфліктів і непорозумінь.

Емпатія допомагає не лише в створенні позитивного емоційного клімату в групі, а й в наданні емоційної підтримки тим, хто цього потребує. Коли студенти здатні зрозуміти переживання своїх товаришів, вони можуть надати потрібну допомогу, бути уважними до їхніх потреб і емоційних реакцій. Це сприяє зменшенню стресу та напруги в колективі, а також допомагає створити атмосферу підтримки, де кожен відчуває себе зрозумілим і цінним.

Емпатія є важливим аспектом розвитку комунікативних навичок, оскільки дозволяє адекватно реагувати на почуття інших людей, правильно вибирати слова і жести, що відповідають емоційному стану співрозмовника. Це допомагає уникнути недоречних або болісних висловлювань, що можуть посилити стрес чи емоційну напругу. Здатність проявляти емпатію також покращує взаєморозуміння та підтримку між студентами, сприяючи створенню більш здорового і гармонійного соціального середовища.

Емпатія також допомагає студентам краще зрозуміти себе, оскільки часто відображення емоцій іншої людини може стати дзеркалом для власних почуттів. Коли студент вчиться розуміти переживання інших, він може порівняти їх з власними емоціями і таким чином покращити своє усвідомлення емоційних

процесів, що протікають у ньому. Це не лише зміцнює здатність до саморегуляції, а й дозволяє створювати більш гармонійні стосунки з оточуючими, що в свою чергу сприяє загальному емоційному благополуччю [32].

Регуляція негативних емоцій є важливим аспектом емоційної саморегуляції, який допомагає студентам знижувати рівень стресу та тривоги в складних ситуаціях. Однією з найбільш ефективних технік для контролю негативних емоцій є когнітивно-поведінкова терапія, яка фокусується на зміні негативних думок та переконань, що призводять до емоційних розладів. Наприклад, заміна катастрофічних думок на більш реалістичні та позитивні дозволяє зменшити вплив негативних емоцій і допомогти людині залишатися в спокої навіть у стресових ситуаціях.

Іншим ефективним методом є використання технік глибокого дихання, які допомагають знижувати фізіологічну напругу, що виникає під час переживання негативних емоцій. Глибоке дихання дозволяє стимулювати парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню рівня стресу та тривожності. Для студентів, які часто переживають стрес через навчальне навантаження, така техніка може стати корисним інструментом для відновлення емоційного балансу і зниження впливу тривоги та фрустрації.

Додатково, методи медитації та усвідомленості допомагають людям залишатися в моменті, знижуючи вплив негативних емоцій, пов'язаних з минулим або майбутнім. Практики майндфулнес дозволяють студентам спостерігати за своїми емоціями без осуду, приймаючи їх такими, які вони є. Це дозволяє уникнути надмірної реакції на негативні почуття та знижує ризик їх ескалації. Важливою частиною таких практик є розпізнавання емоцій без прив'язки до зовнішніх обставин, що допомагає зберігати внутрішній спокій [7].

Регуляція негативних емоцій також включає розвиток самопідтримки та конструктивних стратегій вирішення проблем. Коли студенти стикаються з труднощами, важливо мати навички пошуку оптимальних шляхів вирішення ситуації, замість того, щоб поглинатися негативними емоціями. Це може

включати в себе застосування кроків для розв'язання конфліктів, управління навчальним навантаженням або звернення за підтримкою до одногрупників або психологів. Такий підхід сприяє не лише зменшенню емоційного напруження, а й розвитку здорових механізмів адаптації до стресових ситуацій.

Вправи на позитивне мислення є ефективним інструментом для підтримки емоційної стабільності та зниження стресу. Один із таких методів – це регулярне фокусування на позитивних моментах і досягненнях. Кожен день студенти можуть вносити у свій щоденник досягнень або записувати три позитивні події дня. Це дозволяє звернути увагу на хороші моменти, навіть у складні періоди, і допомагає змінити сприйняття проблем. Підвищення усвідомленості своїх успіхів створює відчуття задоволення та підвищує рівень внутрішньої мотивації.

Іншим ефективним методом є практика переформулювання негативних думок у позитивні. Наприклад, замість того, щоб думати «Я не зможу впоратися з цією задачею», студент може сказати: «Це складне завдання, але я знайду рішення і зроблю все можливе». Цей підхід сприяє розвитку гнучкості мислення, знижує рівень тривоги та дозволяє шукати можливості навіть у найскладніших ситуаціях. Важливо, щоб студенти навчалися сприймати проблеми як тимчасові труднощі, які можна подолати [25].

Вправи на позитивне мислення також включають в себе медитацію на вдячність. Практика вдячності полягає у щоденному фокусуванні на тому, за що людина може бути вдячною у своєму житті. Це може бути за здоров'я, підтримку близьких, можливість навчатися або навіть маленькі радісні моменти, такі як гарний сон чи чашка кави. Така практика допомагає знижувати стрес, покращує емоційний стан і стимулює оптимістичний погляд на життя.

Нарешті, важливим аспектом формування позитивного мислення є візуалізація успіху. Вправи, які включають уявлення досягнення цілей, можуть значно покращити настрій та впевненість у собі. Студенти можуть візуалізувати, як вони успішно складають іспити або виконують складне завдання. Така практика допомагає не лише знижувати стрес, а й посилює віру у власні сили, що є важливим фактором емоційної стабільності. Позитивна візуалізація активує

ресурси психіки, що дозволяють людині справлятися з труднощами більш ефективно.

Асертивність – це здатність виражати свої думки, потреби та почуття прямо і чесно, при цьому поважаючи права інших. Розвиток цієї навички є важливим для студентів, оскільки допомагає їм зберігати емоційну рівновагу і ефективно взаємодіяти в соціальних і навчальних ситуаціях. Асертивні люди можуть висловлювати свої думки без страху бути осудженими або відхиленими, що сприяє їхній самоповазі та зменшує рівень стресу, пов'язаний із соціальними взаємодіями. Така впевненість у собі дозволяє студентам встановлювати здорові межі в стосунках з іншими людьми, що важливо для запобігання емоційному вигоранню [25].

Захист особистих меж є невід'ємною частиною асертивності. Студенти часто стикаються з ситуаціями, коли інші намагаються порушити їхні межі – наприклад, підвищення вимог у навчанні або порушення приватності. Навчання чітко і впевнено говорити «ні», коли це необхідно, допомагає зберегти емоційний баланс і уникнути перенавантаження. Важливо не тільки вміти відмовляти, але й робити це без агресії, щоб не створювати конфліктних ситуацій, а також без пасивності, щоб не дозволяти іншим маніпулювати або використовувати студента.

Розвиток асертивності включає в себе також вміння слухати і враховувати потреби інших, не забуваючи про свої власні. Студентам важливо навчитися розрізняти, коли потрібно бути відкритими і гнучкими, а коли варто твердо відстояти свою позицію. Це дозволяє не лише покращити взаємодію в групі, а й створює здорове емоційне середовище для самовираження та самоповаги. В результаті студент розвиває внутрішню гармонію і відчуття контролю над своїм життям, що значно знижує рівень стресу.

Інтеграція асертивності в повсякденне життя студентів сприяє зміцненню їх емоційної стійкості. Здатність відстоювати власні інтереси допомагає зменшити відчуття безпорадності, яке може виникати в стресових ситуаціях. Коли студенти знають, як ефективно висловлювати свої потреби і захищати свої

межі, вони знижують внутрішній тиск, що виникає внаслідок неконтрольованих зовнішніх впливів. Це, в свою чергу, сприяє загальному покращенню психічного здоров'я та розвитку емоційної компетентності [43].

Зміцнення емоційної стійкості (резильєнтності) є важливим аспектом психологічної підтримки, особливо для студентів, які часто стикаються з різноманітними стресорами, такими як навчальні навантаження, соціальні труднощі та адаптація до нових умов. Резильєнтність дозволяє індивідууму зберігати психологічне благополуччя навіть у складних ситуаціях, швидко відновлюватися після негативних подій і долати труднощі з мінімальними емоційними втратами. Для цього важливо розвивати здатність сприймати невдачі як тимчасові труднощі, які можна подолати, а не як катастрофічні події, що визначають все подальше життя.

Одним із методів зміцнення емоційної стійкості є розвиток позитивного мислення. Практики, які сприяють фокусуванню на позитивних аспектах життя, допомагають зменшити вплив стресових ситуацій. Наприклад, регулярні вправи на вдячність, фіксація на досягненнях та маленьких перемогах допомагають студентам відчувати, що вони контролюють свою ситуацію, а не піддаються пасивному реагуванню на стресові обставини. Це також дозволяє змінювати ставлення до стресових ситуацій, сприймаючи їх як можливості для розвитку, а не як загрози для емоційного стану [44].

Додатково важливим аспектом є розвиток навичок вирішення проблем. Студенти, які володіють ефективними методами вирішення складних ситуацій, відчують себе більш впевненими та менш вразливими до стресу. Навчання конструктивним способам прийняття рішень, планування і адаптації до змін є невід'ємною частиною процесу зміцнення емоційної стійкості. Коли студент відчуває, що він має план дій і ресурси для подолання труднощів, його стресовий рівень знижується, а відчуття контролю над життям посилюється.

Нарешті, соціальна підтримка відіграє ключову роль у підвищенні емоційної стійкості. Сильні соціальні зв'язки з друзями, родиною чи наставниками допомагають студентам впоратися з труднощами, знижують

відчуття ізолюваності та дають можливість отримати емоційну підтримку у важкі моменти. Резильєнтність зміцнюється через взаємодію з іншими людьми, які можуть надавати позитивний зворотний зв'язок, заохочувати до розвитку та надавати допомогу в подоланні життєвих труднощів. В результаті студент не лише ефективно долає стрес, а й розвивається як особистість, готова до нових викликів [19].

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було здійснено теоретичний аналіз, емпіричне вивчення та практичну розробку тренінгової програми, спрямованої на психологічну підтримку студентів у подоланні емоційних переживань. Узагальнення отриманих результатів дозволяє сформулювати такі основні положення.

У першому розділі роботи було доведено, що студентський вік є одним із найбільш уразливих щодо виникнення емоційних труднощів. Високий навчальний темп, інтенсивна когнітивна діяльність, соціальна адаптація та формування особистісної ідентичності створюють передумови для появи стресу, тривожності, емоційного виснаження. Особливої уваги заслуговує той факт, що сучасні студенти часто поєднують навчання з роботою, що додатково підвищує навантаження на психоемоційну сферу. Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що своєчасна психологічна підтримка та використання спеціальних тренінгових програм є ефективним способом збереження психічного здоров'я і гармонійного розвитку особистості.

У другому розділі було окреслено ключові аспекти компонентної структури емоційної сфери студентів. Було доведено, що для успішної соціалізації та професійного становлення майбутнього фахівця вирішальне значення мають емоційна компетентність, навички саморегуляції, уміння справлятися зі стресом, а також здатність до емпатійної взаємодії. Саме ці компоненти визначають якість міжособистісних відносин, успішність навчальної діяльності та рівень психологічного благополуччя студентської молоді. Таким чином, вибір напрямів для тренінгової роботи був зумовлений потребою розвивати саме ці характеристики.

Емпірична частина роботи підтвердила, що значна частина студентів дійсно має труднощі у сфері емоційної регуляції. За результатами дослідження було виявлено підвищений рівень тривожності, часті прояви стресу, а також недостатньо сформовані навички саморегуляції у багатьох учасників. Водночас

спостерігається потреба у формуванні більшої емпатійності та навичок емоційної компетентності, що особливо важливо для майбутніх фахівців соціономічних професій. Отримані дані стали підґрунтям для розробки комплексної програми тренінгової підтримки.

Практичний результат дослідження полягає у створенні та обґрунтуванні авторської програми тренінгу «Емоційна саморегуляція студентів». Запропонована програма складається із семи занять, що включають як діагностичні, так і розвивальні вправи. Структура тренінгу вибудована від поступового усвідомлення власних емоцій до формування навичок групової підтримки та підсумкової рефлексії. Кожне заняття має свою тему, набір вправ і очікувані результати. Використані методи (психогімнастика, арт-терапія, дихальні практики, рольові ігри, групові дискусії) дають змогу не лише знизити рівень емоційної напруги, але й виробити в учасників практичні вміння, які вони зможуть застосовувати у реальному житті.

Розроблена програма має значний профілактичний потенціал. Вона спрямована не тільки на подолання наявних труднощів, але й на запобігання подальшому розвитку стресових станів, емоційного вигорання та міжособистісних конфліктів. Особливо цінним є те, що студенти опановують прості, але дієві методи самодопомоги (дихальні техніки, релаксаційні вправи, візуалізації), які можуть бути використані самостійно у будь-якій ситуації. Це підвищує автономність молодого людини, формує її здатність відповідально ставитися до власного психічного здоров'я.

Проведена апробація програми засвідчила позитивні результати: студенти відзначали зниження рівня напруги, покращення настрою, більш ефективне управління власними емоціями та позитивні зміни у взаєминах із групою. Таким чином, запропонована програма може бути рекомендована для впровадження у навчальних закладах як додатковий інструмент психологічної підтримки молоді.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що емоційна підтримка та розвиток навичок саморегуляції у студентів є важливим завданням сучасної психологічної практики. Запропонована тренінгова програма

відповідає цій потребі, оскільки поєднує теоретичну основу, емпіричні результати та практичні методи роботи. Її впровадження дозволяє знизити рівень емоційного напруження, сприяє розвитку емоційної компетентності, підвищує психологічне благополуччя студентів та створює умови для їхнього гармонійного особистісного і професійного зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусішина Д. Ї., Борисюк О., Христук О. Особливості прояву копінг-стратегій поведінки студентської молоді в стресових ситуаціях: кваліфікаційна робота. 2024. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8593/1/%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%81%D1%96%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84_%D1%80%D0%BE%D0%B1_%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82%D1%80_2024.pdf
2. Бодальов А., Кан-Калік В., Кідалова М., Куніцина В., Лабунська В., Лещинська О., Рогов Е. Психологічні особливості прояву емоційних бар'єрів студентів-першокурсників під час адаптаційного періоду навчання у закладах вищої освіти та перспективи роботи з ними, Підготовка майбутніх педагогів у контексті стандартизації початкової освіти, 134, 2018. <https://old.bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2018/1.pdf#page=134>
3. Бучинська Х. І. Психологічні чинники мотивації учіння студентської молоді в умовах війни, 2024. <https://lib-repo.pnu.edu.ua/bitstream/123456789>
4. Воробйова А. В. Психологічні особливості емпатійності студентів-психологів: дис. 2022. URL: [http://dspace.idgu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1697/.](http://dspace.idgu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1697/)
5. Гільман А. Н. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського. 2017. С. 51–55. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/6854/1/Hilman.pdf>
6. Гільман А. Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді, Doctoral dissertation, Національний університет "Острозька академія", 2017. https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8721/1/GILMAN_D.pdf
7. Гірняк Г. С., Городова Ю. Ю. Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ, Матеріали V Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів „Актуальні задачі сучасних

https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/123456789/20024/2/ConfATMT_2016vII_Hirnyak_H_S-Peculiarities_of_origin_320-321.pdf

8. Гладка А. А. Взаємозв'язок перфекціонізму та тривожності студентської молоді в умовах воєнного стану, Кваліфікаційна робота бакалавра, Львів: ЛДУБЖД, 2025.

<https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/16551/1/%>

9. Грідасова Я. М., Білоус Р. М. Психологічні аспекти емоційності сучасної молоді, Напрямок: соціальна робота, Секція 1. Стратегічні напрями розвитку теорії та практики соціальної роботи, 461, 2020.
https://zp.edu.ua/uploads/dept_s&r/2020/conf/2.1/Zbirka.pdf#page=461

10. Данилевич Л., Дорошевська М. Психологічні аспекти розвитку життєстійкості студентів. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2025. С. 89. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/43065/1/1.pdf#page=88>

11. Дерев'янка С. П. Психологічні особливості емоційної креативності студентської молоді. 2017.
https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/963/1/%_pdf

12. Джеджера О. В. Емоційні переживання як чинник ефективності навчальної діяльності студентів. Психологія: реальність і перспективи. 2017. № 9. С. 41–48. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?...

13. Дубчак М. І. Деадаптація та емоційні порушення, які виникають в процесі адаптації до ЗВО. Реформування та розвиток гуманітарних наук. – 2020. С. 50. URL: <http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/4474/1/47may2020-2.pdf#page=50>

14. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 14. С. 3–14. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf

15. Журавської С., Легка А., Христук О. Особливості емоційної сфери особистості студентів-першокурсників, Кваліфікаційна робота, 2024. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7639/1/Djuravska%20Svitlana.pdf>

16. Ічанська О. М., Закревська А. І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів, Молодий вчений, 9(2), 272-276, 2019. [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/molv_2019_9\(2\)_14.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/molv_2019_9(2)_14.pdf)

17. Калька Н. М. Екзистенційні переживання студентської молоді у час війни, Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації, 119-122. <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058146.pdf#page=119>

18. Кідалова М. М. Емоційні бар'єри студентів ВНЗ: психологічні особливості прояву в умовах адаптаційного періоду, Психологія: реальність і перспективи, (8), 105-110, 2017. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/prp_2017_8_26.pdf

19. Кічук А. В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях, Теоретичні і прикладні проблеми психології, 3(3), 5-18, 2020. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Tipp_2020_3%283%29_3.pdf

20. Короцінська Ю. А. Психологічні особливості емоційного простору осіб юнацького віку, Педагогіка і психологія: актуальні проблеми досліджень, (3), 139-145, 2019. https://www.researchgate.net/profile/Olha_Cherepiekhina/publication/390275784_Pr_ofessionalism_of_a_Future_Psychologist_as_a_Condition_for_Their_Development/li

nks/67e6e31003b8d7280e0c4861/Professionalism-of-a-Future-Psychologist-as-a-Condition-for-Their-Development.pdf#page=139

21. Котлова Л. О., Зінченко М. Психологічні особливості конфліктних форм поведінки студентів з різним рівнем емоційного інтелекту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологія. 2019. Т. 12, № 8. С. 49–56. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/30750/...>

22. Коць Є. М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю, Doctoral dissertation, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2018. <http://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Kots-YE.M.-dysertatsiya.pdf>

23. Крючкова Ю. В. Особливості стресостійкості та використання копінг-стратегій студентами внутрішньо переміщеними і виїхавшими за кордон України. Scientific Theories and Practices as an Engine of Modern Development. 2024. С. 257–261. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/...#page=259>

24. Кудрич Ю., Кузьо О., Христук О. Соціально-психологічні чинники функціонування феномену самотності у молоді. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4601/>

25. Кузьминська В. І. Особливості переживання самотності у студентів з різним рівнем емоційного інтелекту, Організатори конференції: Міністерство освіти і науки України, Університет митної справи та фінансів, Рада молодих вчених Університету митної справи та фінансів, 382, 2024. <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/24607/1/%D0%95%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BCpdf#page=382>

26. Лазорко О. В. Емоційний профіль психологічного благополуччя студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. № 5 (1). С. 91–96. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?...

27. Лисенко І. Психологічні ресурси подолання стресу студентами-психологами, Кваліфікаційна робота бакалавра, 2025.
<https://repository.mu.edu.ua/bitstream/123456789/8692/1/%D0%9B%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>

28. Літюк Є. О. Соціально-психологічні фактори переживання стресу у майбутніх психологів, 2024. URL:
<http://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6702/1/%D0%9B%D1%96%D1%82%D1%8E%D0%BA%D0%9A%D0%A0.pdf>

29. Любомський І. О., Каткова Т. А. Особливості розвитку емоційної стійкості студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі. Теорія і практика сучасної психології. 2017. № 1. С. 53–57. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2017/1_2017.pdf#page=53

35. Лящ О. П. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів педагогічного університету. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2017, 6 (2): 43-48. [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2017_6\(2\)_10.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2017_6(2)_10.pdf)

30. Максимов О. Е. Емоційний інтелект як предиктор психологічного благополуччя студентів, Doctoral dissertation, Тернопіль, ЗУНУ, 2024.
<http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/51267/1/%>

31. Мельник Л. О. Вплив війни на психоемоційний стан студентської молоді: методологія та дослідження, 2023.
<https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/5411/1/%>

32. Мельник Т. М. Техніки дихальної релаксації для студентів. Київ: Вища школа, 2020. 213 с.

33. Меркулова Г. В. Психологічні особливості копінг-поведінки студентської молоді в умовах війни, 2024.
<http://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8681/1/%>

34. Милик І. Р. Психологічні особливості переживання втрати близької людини у юнацькому віці: кваліфікаційна робота бакалавра. Львів: ЛДУБЖД, 2025. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/16520/>

35. Ничка О. Я. Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості в умовах війни: дис. д-ра психол. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/53264/1/>

36. Пирог Г. В. Психологічні особливості та проблеми професійного становлення студентів-психологів. 2020. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/30895/>

37. Поліщук С. Психологічні особливості самооцінки студентської молоді, Doctoral dissertation, Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8860/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%89%D1%83%D0%BA.pdf>

38. Полянська О. В. Психологічні особливості емоційної сфери студентів з різним рівнем самотності, Редакційна колегія, 2025, с. 376. <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%df#page=376>

39. Помиткіна Л., Лабза К. Особливості переживання військових дій в Україні у студентської молоді, Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних, 237, 2024. <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/23712/1/%>

40. Пригоровська О. О. Психологічні особливості академічного стресу у студентів. 2022. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2266/1/%D0%9F%D0%A0%D0%98%D0%93%D0%9E%D0%A0%D0%9E%D0%92%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90_%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC.pdf

41. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема, 2023. <https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/13336/1/STRESOSTIIKIST%20STUDENTIV.pdf>

42. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства, Психологія: реальність і перспективи, 18, 141-152, 2022. <https://www.academia.edu/download/95661831/267.pdf>

43. Сватенкова Т. І. Психологічні особливості екзистенційних переживань особистості у період ранньої юності, Doctoral dissertation, автореф. дис. канд. психол. наук, 2015. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/02_02_06_2_1435637418.pdf

44. Свідерська О., Гупало С. Соціально-психологічні аспекти емоційного вигорання студентської молоді під впливом пандемічних викликів. Освіта XXI століття: реалії, виклики, тенденції розвитку. 2020. URL: <https://dwherold.de/onewebmedia/Monograph%20Tsvietkova%202020%20July.pdf#page=292>

45. Сергеева А. В. Особливості емоційної стійкості студентів-педагогів, схильних до переживання ревнощів, Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки, (3), 70-74, 2015. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2015_3_14.pdf

46. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості екзаменаційної тривожності у студентів-психологів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2020. № 69. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/download/16595/15384>

47. Туранської А., Кузьо О., Христук О. Депресивні стани студентів-психологів: особливості діагностики та психологічна допомога, 2024. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4738/1/%D0%A2%D1%83%>

48. Хоменко Є. Г., Твердоступ А. А. Психологічні властивості емоційного інтелекту як детермінанти стресостійкості студентської молоді, Doctoral dissertation, Національний університет "Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка", 2025. <http://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/18964/1/zm-2%20221-223.pdf>

49. Черушева Г. Б., Єлизавета К. Емоційна нестабільність студентів першокурсників в період адаптації до навчання. The 6th International scientific and practical conference “Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects”. Berlin: MDPC Publishing, 2021. С. 532. URL: <http://dspace.ksaeu.kherson.ua/bitstream/handle/123456789/7560/...#page=532>

50. Ясманицька Д. Особливості емоційних переживань у випускників закладів вищої освіти, Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр», Львів, 2022.
<https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4743/1/%D0%AF%D1%81%>