

УДК 378.015.3:159.942

Джеджера Ольга
старший викладач кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
м. Рівне, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-6158-9192>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.442

ОПТИМІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. У статті констатовано, що навчання в закладі вищої освіти супроводжується чисельними емоційно насиченими ситуаціями, а їх емоційне переживання значною мірою позначається на якості життя і здоров'я загалом та ефективності навчальної діяльності студентів зокрема. Підкреслено факт примноження негативних модальностей емоційних переживань в умовах воєнної агресії росії та посилення їх дезорганізуючого впливу на навчальну діяльність, що зумовлює необхідність сприяння адекватному емоційному розвитку студентів, допомоги в оптимізації емоційного реагування та притаманних йому переживань.

Здійснено аналіз досліджень, присвячених розв'язанню порушеної проблеми, в яких викладаються пропозиції щодо використання психокорекційних тренінгових програм, спрямованих на подолання негативного впливу найбільш травматичних для студентів ситуацій: зміни умов навчання в закладі вищої освіти, проходження контролю, воєнних подій. Зроблено висновок про доцільність спрямування психокорекційної роботи на розвиток емоційного інтелекту особистості, що забезпечує оволодіння нею досвідом оптимального емоційного переживання освітніх і воєнних реалій, зміцнення емоційної стійкості шляхом психоедукації та вдосконалення внутрішніх психічних резервів. Викладено припущення про перспективність дотримання в її реалізації інтегративного підходу (як поєднання суб'єктно-діяльнісного, когнітивного, системно-структурного підходів) та ефективність застосування тренінгу з використанням міні-лекцій, методів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії.

Ключові слова: навчальна діяльність, здобувач вищої освіти (студент), емоційне переживання, оптимізація, корекція, психокорекційна програма, тренінг, емоційний інтелект, емоційна стійкість.

Постановка проблеми. Процес здобуття вищої освіти завжди був насичений значущими подіями і переживаннями: починаючи з перших вражень від нових обставин навчання у вишій й завершуючи турботами про пошуки роботи й працевлаштування після отримання диплома. Проміжок між цими визначальними подіями сповнений численними емоціогенними ситуаціями та переживаннями успіху-невдачі (неуспіху), надії-розчарування, впевненості-сумніву тощо. Чимало з них спричинені стресогенними факторами: змінами в оточенні та способах навчання, складністю навчальної діяльності та контрольних заходів тощо.

Емоційна насиченість студентського життя посилюється ще й зв'язку з життєвими обставинами та особливостями особистісного розвитку на межі юнацтва й ранньої дорослості. Адже, як відомо, здобувачі вищої освіти знаходяться в ситуації важливого життєвого (передусім професійного) вибору, який намагаються реалізувати шляхом навчання, що зумовлює переживання з приводу його доцільності й успішності. Водночас помітно підпорядкованими емоціям і почуттям є ті значущі особистісні зрушення, які відбуваються у цей період в напрямі становлення індивідуальності, самостійності, розширення свідомості і самосвідомості, вдосконалення інтелектуальних можливостей особистості. Накладання згаданих факторів призводить до створення досить виразного і своєрідного, проте недостатньо стабільного й

Випуск 24, 2025. Збірник наукових праць РДГУ

урівноваженого, емоційного фону, що може суттєво (сприятливо або несприятливо) позначатись на результатах навчання.

Емоціогенність навчальної діяльності помітно посилилась під час війни – породжуючи безліч надзвичайних критичних подій, вона стала ключовою причиною перманентного стресу та привнесла багато тяжких переживань, які позначаються на емоційному благополуччі і переважно негативно впливають не лише на ефективність навчання, але й на якість фізичного і психічного здоров'я студентської молоді.

Очевидно, що складність окреслених обставин зумовлює необхідність психологічної підтримки здобувачів вищої освіти та допомоги в подоланні негативної дії породжених ними емоційних переживань.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Проблема впливу емоційних феноменів на навчальну діяльність особистості здавна привертала увагу вчених. На значенні емоцій в опануванні знань наголошували Блум, Герберт, Коменський, Дістервег, Лай, Лінгарт, Піаже, Рейн, Роджерс, Скінер, Стоунс. У наш час питання, пов'язані з афективними аспектами освітнього процесу, є предметом наукового інтересу багатьох дослідників, котрі наголошують на неоднозначності емоційної складової навчання та можливості як активізуючого, так і пригнічувального, дезактивізуючого, дезорганізуючого впливу тих емоційних переживань, які виникають з його приводу в здобувачів освіти. Останній аспект підтверджується висновками вчених щодо фактів емоційної детермінації процесу здобуття вищої освіти через переживання емоційного благополуччя-неблагополуччя учасників освітнього процесу. У зв'язку з цим здійснюються наукові пошуки в напрямі розв'язання порушеної проблеми шляхом вдосконалення здатності студентів до емоційної саморегуляції та емоційного стимулювання навчальної діяльності. У зазначеному контексті розроблені різноманітні пропозиції щодо сприяння емоційному розвитку особистості в аспектах, пов'язаних з емоційними переживаннями: корекції негативних переживань (Булгакова, Гуд, Кісарчук, Лазос, Литвинова, Перепелиця, Терещенко), оптимізації ставлення до навчання (Козуб, Кузнєцов), вдосконалення емоційної компетентності (Матійків), посилення емоційної стійкості (Андрусик, Данилевич, Каткова, Коломієць, Любомський, Оніпко, Пилипенко, Родченко, Семенів, Якимчук), забезпечення емоційної зрілості (Півень). У більшості із них обговорюються когнітивні аспекти психокорекційної роботи (забезпечення знаннями щодо емоційної складової освітнього процесу, допомога в осягненні сутності свого емоційного життя, розумінні емоцій (власних та інших людей), що зумовлює інтерес до досліджень проблеми підвищення емоційного інтелекту (Дерев'янка, Діомідова, Кузнєцов, Ніколаєв, Чижма). Та незважаючи на активізацію наукових розробок у зазначених напрямках, досі недостатньо висвітленим залишається питання вдосконалення досвіду оптимального емоційного переживання студентами актуальних подій, сприяння таким чином ефективності їхньої навчальної діяльності.

Мета статті. Обґрунтувати теоретико-методологічні орієнтири щодо розв'язання проблеми оптимізації емоційних переживань здобувачів вищої освіти в сучасних воєнних умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як відомо, в психолого-педагогічній науці існує чимало теоретично обґрунтованих та емпірично підтверджених аргументів, які засвідчують присутність негативних переживань в емоційному реагуванні студентів на освітні реалії та їх переважно несприятливий вплив на продуктивність пізнавальних процесів, мотивацію до навчання та, зрештою, на ефективність навчальної діяльності. Водночас у науковому обігу з'являється все більше досліджень, в яких презентуються результати апробації психокорекційних тренінгових програм, використаних з метою оптимізації таких переживань. Здебільшого вони сконцентровані на формуванні резистентності до дії негативних емоціогенних (стресогенних, фрустраційних) факторів та зміцненні внутрішніх психологічних ресурсів особистості, які унеможливають або забезпечують зниження дієвості таких факторів на емоційну сферу особистості.

У контексті детермінованості емоційними переживаннями навчальної діяльності студентів виокремлюють такі найвпливовіші ситуації щодо їх виникнення, як адаптація першокурсників до умов навчання та спілкування в закладі вищої освіти, проходження контролю (передусім складання екзаменів) та актуальні воєнні події, що спричиняють різноманітні (позитивні і негативні, стенічні й астеничні) модальності емоційного реагування. До традиційних емоціогенних факторів також відносять великий обсяг навчальної інформації, складність для засвоєння окремих навчальних предметів, дефіцит часу, результати навчання (відповідні або невідповідні прагненням студента), відносини з іншими студентами та викладачами. Дослідники виділяють найбільш характерні переживання, які супроводжують ці ситуації: а) негативні: страх (іспиту або недопуску до його складання, виступів перед аудиторією, помилок, відрахування, результатів завершення навчання в закладі, професійного майбутнього, відповідальності), гнів, сором, відчай, провину, тривогу, безпорадність, страждання; б) позитивні: інтерес, радість, задоволення, здивування (Волошок & Ноздріна, 2023; Джеджера, 2017; Кузнецов & Шаповалова, 2016).

Одним із прикладів розв'язання порушеної проблеми слугує дисертаційна робота Литвинової, присвячена подоланню дезадаптаційних переживань студентів-першокурсників. Авторка націлює свої дослідницькі зусилля на досягнення їхньої емоційної стабільності через допомогу в пристосуванні до умов навчання і спілкування в закладі вищої освіти, розкриття і вдосконалення внутрішніх можливостей та покращення самоставлення. З цією метою дослідниця успішно реалізує комплексну тренінгову програму, яка охоплює роботу з підвищення самооцінки, а також тренінги з формування комунікативних умінь, навичок саморегуляції і самоефективності, психокорекції образу «Я», що здійснюється з використанням технік тілесно-орієнтованої терапії й арт-терапії, окремих елементів символдрами та методів формування комунікативних умінь (Литвинова, 2004).

Предметом аналізу Колчигіної (2025) є проблема подолання негативних переживань під час екзаменаційного стресу з допомогою копінгу. З цією метою авторка пропонує програму вдосконалення емоційної регуляції навчальної діяльності студентів, націлену на формування конструктивних форм поведінки, засвоєння оптимальних когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, що уможливиле досягнення студентами психічних станів та опанування способами їх регуляції. Зазначена програма, що побудована на методологічних засадах особистісно-орієнтованого, когнітивного, діяльнісного та структурного підходів, дає змогу розвинути оптимальні форми поведінки під час травматичної для здобувача події, керуючись розумінням причин викликаних нею переживань, стабілізації самоконтролю та зміни самоставлення (Колчигіна, 2015).

Як засвідчують дані дослідження Ніколаєва & Чижми (2022), позитивних результатів в оптимізації емоційних переживань можна досягнути, сприяючи розвитку емоційного інтелекту студентів та дотримуючись суб'єктно-поведінкового підходу. Хоча метою цих науковців був розвиток особистісної зрілості студентів, вони побудували внутрішню концепцію свого тренінгу на ідеї забезпечення єдності в усвідомленні переживань і водночас в усвідомленні вибору, «що відображає сприйняття особистості як суб'єкта переживання емоцій, та зорієнтоване на гармонізацію внутрішньої (оцінка, переживання) та зовнішньої (статусні позиції) сторін спілкування» (2022:35) з допомогою соціально-психологічної рефлексії і перцепції. Відтак предметом їхнього впливу було обрано переживання особистості, що виникають у системі внутрішньо-групової взаємодії та сприяють їй соціально-психологічній адаптації, а методами – групову дискусію, рольову гру, елементи арт-терапії (с. 38).

У цьому контексті викликає неабиякий інтерес корекційно-розвивальна програма, розроблена Кузнецовим & Діомідовою (2017) з метою вдосконалення спроможностей студентів до саморегуляції психоемоційних станів та звільнення від негативних (тривожних) переживань під час складання іспитів. Її теоретико-методологічне підґрунтя утворюють положення про ключову роль емоційного інтелекту у процесі психічної саморегуляції особистості, що дає їй змогу звести «в єдину систему всі особистісні особливості (емоційну стійкість, спрямованість, Випуск 24, 2025. Збірник наукових праць РДГУ

самооцінку, тривожність та ін.) та враховуючи свої індивідуальні особливості (можливості, недоліки) погодити «їх з системою об'єктивних умов і вимог до розв'язання завдання» й оволодіти таким чином засобами і способами такої регуляції (2017:123); про забезпечення впливу на «усвідомлювану, так і на неусвідомлювану сфери суб'єкта» (2017:125), необхідність особистісного вдосконалення (покращення стресостійкості, впевненості в собі, ціннісної орієнтації в дійсності тощо) та розвитку здатності до зміни власних почуттів, думок і вчинків; про доцільність дотримання засад діяльнісного, системного, когнітивного, гуманістичного та поведінкового підходів.

З погляду цих дослідників, результативність психокорекційної програми можна забезпечити шляхом посилення інтересу молодих людей до власних психоемоційних станів та можливостей їх регуляції, розвитку емоційного інтелекту та емоційної креативності, зміцнення вмінь щодо саморегуляції психоемоційних станів, зокрема «окремих специфічних видів психоемоційних станів, що виникають у процесі цілепокладання та самоорганізації навчальної діяльності» (Кузнєцов & Діомідова, 2017: 158).

Водночас бачиться результативною і корисною корекційно-розвивальна програма (тренінг), розроблена Кузнєцовим у співавторстві з Козуб (2017) з метою оптимізації емоційного ставлення студентів до навчання. Вона передбачає використання «методів активної зміни власних станів, емоційних установок, переконань і відношень» задля спонукання студентів до саморегуляції (Кузнєцов & Козуб, 2017: 202) з допомогою технік роботи з переконаннями та розвитку суб'єктності, тренінгів з посилення мотивації і впевненості в собі, вдосконалення здатності до тайм-менеджменту та протидії прокрастинації (с. 203). Автори вважають доцільним сприяти розвитку самопізнання студентів, здатності до ідентифікації їхніх емоційних ставлень, розуміння змісту і способів їх трансформації; допомагати в самоорганізації навчальної діяльності, вдосконаленні комунікативних умінь і навичок та саморегуляції емоційних станів (с. 204).

Також заслуговує на увагу доробок Перепелиці (2016), котра пропонує тренінгову програму з подолання негативних переживань студентів медичних коледжів («Тренінг профілактики та подолання негативних переживань під час практичної діяльності»). В її основу покладені результати констатувального дослідження щодо особистісного розвитку та професійного самовизначення здобувачів, змісту стресогенних ситуацій та спричинених ними негативних переживань. Незважаючи на зорієнтованість цієї програми на специфіку професійної підготовки медичних працівників, вона може бути придатною для роботи зі студентами інших спеціальностей в аспектах розширення знань про стресогенні фактори, ознайомлення з методами релаксації, техніками і прийомами зняття психоемоційного та м'язового напруження, антистресової релаксації, стабілізації емоційних станів (с. 153–156).

Натомість Столярчук (2011) порушує актуальну проблему переживання кризи готовності студентів (майбутніх учителів) останнього року навчання до професійної діяльності, що виявляється у професійній фрустрованості та деструктивних переживаннях тривоги, нудьги, суму, гніву, страху, сорому, провини. З метою її подолання авторка розробила та впровадила у практику конструктивну стратегію переживання, методологічну основу якої становить особистісний підхід. Вона (стратегія) передбачає сприяння розвитку суб'єктності, саморозвитку і самовдосконаленню особистості «на основі процесів рефлексії та самооцінювання», а саме: підвищення професійно-психологічної компетентності; виявлення особистісних і професійних якостей; їх рефлексію, розвиток або корекцію з допомогою міні-лекцій, психодіагностичних методик, методик активного соціального навчання та елементів тренінгу (Столярчук, 2011).

Корисною для кращого розуміння шляхів вирішення порушеної проблеми може бути психокорекційна програма, розроблена Компанович (2020) з метою розвитку здатності до саморегуляції емоційних переживань у підлітків із психосоматичними серцево-судинними захворюваннями. Авторка закладає в її основу психодинамічний та генетико-моделюючий підходи, що з урахуванням вікових особливостей досліджуваних утворює підстави для розгляду змісту психокорекційної роботи з позиції рефлексії набутого досвіду, «розвитку позитивних

Випуск 24, 2025. Збірник наукових праць РДГУ

природних якостей та схильностей» у сприятливому просторі поетапної взаємодії з психоедукації підлітків та осіб, причетних до їхнього лікування (батьків, медичний персонал), психокорекційної роботи в напрямі гармонізації сімейної взаємодії та, власне, психокорекційної роботи над розвитком здатності до саморегуляції емоційних переживань (Компанович, 2020).

Актуальними в сучасних умовах є наукові пошуки, спрямовані на розроблення програм психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах війни. Серед них – дисертаційне дослідження Сердюк (2024), присвячене проблемі психоемоційного захисту підлітків у складних життєвих ситуаціях переживання складних психоемоційних станів, в яких присутні «тривожність, стрес, гнів і роздратованість, емоційне виснаження і відчуття суму» (2024:134). З погляду вченої, зазначену проблему треба вирішувати в площині формування життєстійкості особистості, що вимагає розвитку таких особистісних якостей, як самосвідомість, саморегуляція, самоефективність. Як стверджує авторка, саме ці якості «допомагають краще зрозуміти себе і своє місце в житті, що сприяє ефективній роботі над собою і формує оптимістичний погляд на події» (Сердюк, 2024:133). Особлива цінність розробленої програми полягає у врахуванні можливостей комунікації у воєнний час, що передбачає використання різноманітних способів взаємодії (групової або індивідуальної, онлайн чи офлайн) у формі інтерактивного тренінгу. Програма побудована на засадах інтегративного підходу, що дає змогу поєднати можливості технік когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та тілесно-орієнтованої терапії й досягнути з їх допомогою зниження психічного напруження, зміни деструктивних стереотипів мислення і поведінки на конструктивні, отримання позитивного досвіду, становлення адекватної самооцінки, розвитку особистісного ресурсу, конгруентності тіла і свідомості, що загалом сприяє психоемоційному розвитку та стимулює когнітивний потенціал особистості (Сердюк, 2024).

Аналізуючи особливості емоційного реагування студентів на воєнні події, Грузинська (2022) зосереджує свою увагу на проживанні емоцій, що відбувається у «взаємодії емоційної, когнітивної, особистісної та поведінкової сфер» (2022:98). Для покращення психоемоційного фону дослідниця пропонує використовувати модель Mechanik: поєднувати боротьбу з наявною ситуацією (подолання) та боротьбу з почуттями, які вона викликає (захист). Виходячи з того, що емоційна реакція утворюється внаслідок інтерпретації людиною стресора, науковиця вважає необхідною допомогу в оптимізації психоемоційних станів студентів методами, які допомагають покращити мобілізаційні захисні реакції особистості (роботу з асоціативними метафоричними картами); підвищити стійкість до впливу стресорів через зміщення смислових акцентів (рефреймінг) та активувати внутрішні ресурси (тілесні практики, хендмейд – нестандартний спосіб створення чогось нового); збільшити адаптаційні резерви щодо подолання деструктивного настрою через розкриття власного творчого потенціалу (копінг-стратегії, глинотерапія, програвання уривків театральних творів з позицій різних субособистостей тощо) (Грузинська, 2022).

Як бачимо, охарактеризовані погляди і пропозиції вчених підтверджують можливість корекційного впливу на емоційні переживання здобувачів вищої освіти та їх оптимізації. У проаналізованих наукових працях представлено теоретичні й емпіричні доведення необхідності багатовекторної спрямованості такого впливу на емоційну, вольову, когнітивну й поведінкові сфери особистості, що дає змогу активізувати її внутрішні ресурси, необхідні для оптимального переживання актуальних емоціогенних ситуацій. При цьому висловлюються думки про перспективність досягнення бажаного результату шляхом формування інтересу до світу емоцій, поглиблення знання про особливості та причини емоційного реагування, про себе й інших людей, вироблення адекватної самооцінки, вдосконалення здатності до саморегуляції (передусім емоційної) й самоефективності, що забезпечується з допомогою психоедукації, рефлексії досвіду, самовдосконалення.

На наш погляд, внутрішнім резервом оптимізації емоційних переживань особистості є її емоційна стійкість – інтрапсихічний механізм забезпечення ефективної діяльності через подолання надмірного емоційного навантаження та збереження позитивної спрямованості

Випуск 24, 2025. Збірник наукових праць РДГУ

емоційних переживань (Семенов, 2013). Як підтверджують дослідження (Андрусік, 2020; Дерев'янка, 2009; Родченко, Друзь, Руденко, Семенець-Орлова & Вельган, 2023), інструментом досягнення емоційної стійкості слугує емоційний інтелект – вмістилище емоційного досвіду, що забезпечує здатність до розуміння та управління емоціями (власними та інших людей) (Дерев'янка, 2009:35-38).

Висновки і перспективи подальших розвідок. Таким чином, стає можливим висновок про доцільність спрямування психокорекційної роботи з оптимізації емоційних переживань студентів на розвиток емоційного інтелекту, що передбачає сприяння оволодінню досвідом оптимального емоційного переживання: передусім знаннями, емоційним мисленням, навичками самоконтролю й емоційної саморегуляції (усвідомлення та корекції змісту та/чи інтенсивності емоційного переживання значущих ситуацій (з урахуванням впливу воєнних реалій)), покращенню самоставлення, засвоєнню конструктивної копінг-поведінки; виробленню установок до використання набутих здатностей під час навчальній діяльності.

Різноманітність виокремлених завдань зумовлює необхідність застосування інтегрованої концепції щодо проєктування та реалізації відповідної психокорекційної програми, яка має поєднувати завдання психоедукації та вдосконалення внутрішніх психічних резервів особистості. У зв'язку з цим бачимо доцільним пошук ефективних форм і методів упровадження цієї програми у площині поєднання суб'єктно-діяльнісного, когнітивного, системно-структурного підходів. Зважаючи на емпірично підтверджені результати проведених прикладних досліджень, перспективним в досягненні поставлених завдань може бути тренінг для здобувачів вищої освіти із застосуванням міні-лекцій, методів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії, які можуть сприяти посиленню позитивної спрямованості емоційних переживань, засвоєнню способів конструктивної поведінки і навчальної діяльності завдяки зміні поглядів і переконань, особистісних смислів, емоційних установок щодо оцінки себе як суб'єкта навчання та члена соціуму.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Андрусік, О. О. (2020). Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. *Габітус*, 19, 76–80.
- Волошок, О. В. & Ноздріна, Л. В. (2023). Емоційні переживання та копінг-стратегії осіб юнацького віку в період російсько-української війни. *Габітус*, 51, 70–76.
- Грузинська, І. (2022). Проблема реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету*, 2 (21), 97–107.
- Дерев'янка, С. П. (2009). *Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища*. (Дис. канд. психол. наук). Чернігівський державний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів.
- Джеджера, О. В. (2017). Емоційні переживання як чинник ефективності навчальної діяльності студентів. *Психологія: реальність і перспективи*, 9, 41–48.
- Колчигіна, А. В. (2015). Психологічні можливості цілеспрямованого формування конструктивних форм опановуючої з екзаменаційним стресом поведінки у студентів. *Науковий огляд*, 10 (20), 130–137.
- Компанович, М. С. (2020). Емоційні переживання підлітків із психосоматичними серцево-судинними захворюваннями та їх корекція. (Дис. канд. психол. наук). Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ.
- Кузнєцов, М. А. & Діомідова, Н. Ю. (2017). *Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту*. Харків: Діса плюс.
- Кузнєцов, М. А. & Козуб, Я. В. (2017). *Емоційне ставлення студентів до навчання : монографія*. Харків : Діса плюс.
- Кузнєцов, М. А. & Шаповалова, В. С. (2016). *Студентські страхи: Види, структура, динаміка та шляхи корекції*. Харків: Вид-во «Діса плюс».

- Литвинова, Л. В. (2004). *Психологічні механізми дезадаптаційних переживань студентів-першокурсників*. (Дис. канд. психол. наук). Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ.
- Ніколаєв, Л. О. & Чижма, Д. М. (2022). Тренінгові технології у розвитку емоційного інтелекту як компоненту особистісної зрілості здобувачів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*, 33 (72), 3, 34–40.
- Перепелиця А. В. (2016). Подолання негативних переживань як чинник професійного самовизначення студентів медичних коледжів. (Дис. канд. психол. наук). Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ.
- Родченко, Л., Друзь, О., Руденко, Л., Семенець-Орлова, І. & Вельган, О. (2023). Розвиток емоційної стійкості особистості для подолання наслідків військової травми. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*, 5 (61), 18–24.
- Семенов, А. А. (2013). Емоційна стійкість як детермінанта збереження психологічного здоров'я молодшого школяра. *Здоров'я дитини – основа майбутнього життя людини* : зб. матер. Всеукр. наук. конф. Умань: Візаві.
- Сердюк, А. А. (2024). *Психологічні особливості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях*. (Дис. доктора філософії). Український державний університет ім. Михайла Драгоманова. Київ.
- Столярчук, О. А. (2011). Формування конструктивної стратегії переживання кризи фахової готовності майбутніми учителями. *Вісник психології і педагогіки*. № 6.

REFERENCES

- Andrusik, O. O. (2020). Emotsiina stiikist osobystosti: teoretychnyi aspekt [Emotional stability of personality: theoretical aspect]. *Habitus*, 19, 76–80.
- Voloshok, O. V. & Nozdrina, L. V. (2023). Emotsiini perezhyvannia ta kopinh-stratehii osib yunatskoho viku v period rosiisko-ukrainskoi viiny [Emotional experiences and coping strategies of adolescents during the russian-Ukrainian war]. *Habitus*, 51, 70–76.
- Hruzynska, I. (2022). Problema reahuvannia na stresovi sytuatsii v umovakh voiennoho stanu [The problem of responding to stressful situations under martial law]. *Visnyk Natsionalnoho aviaitsiinoho universytetu*, 2 (21), 97–107.
- Derevianko, S. P. (2009). Emotsiinyi intelekt yak chynnyk sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii osobystosti do studentskoho seredovyscha [Emotional Intelligence as a Factor of Social and Psychological Adaptation of Personality to the Student Environment]. (Dys. kand. psykhol. nauk). Chernihivskiy derzhavnyi pedahohichnyi universytet im. T. H. Shevchenka. Chernihiv.
- Dzhedzhera, O. V. (2017). Emotsiini perezhyvannia yak chynnyk efektyvnosti navchalnoi diialnosti studentiv [Emotional experiences as a factor in the effectiveness of students' learning activities]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy*, 9, 41–48.
- Kolchyhina, A. V. (2015). Psykholohichni mozhlyvosti tsilespryamovanoho formuvannia konstruktyvnykh form opanovuiuchoi z ekzamenatsiynym stresom povedinky u studentiv [Psychological possibilities of purposeful formation of constructive forms of coping behaviour with exam stress in students]. *Naukovyi ohliad*, 10 (20), 130–137.
- Kompanovych, M. S. (2020). Emotsiini perezhyvannia pidlitkiv iz psykhosomatychnymy sertsevo-sudynnymy zakhvoriuvanniamy ta yikh korektsiia [Emotional experiences of adolescents with psychosomatic cardiovascular diseases and their correction]. (Dys. kand. psykhol. nauk). In-t psykhol. im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy. Kyiv.
- Kuznietsov, M. A. & Diomidova, N. Yu. (2017). Emotsiinyi intelekt yak chynnyk psykhoemotsiinykh staniv studentiv v umovakh ispytu [Emotional intelligence as a factor of students' psycho-emotional states in exam conditions]. *Kharkiv : Disa plius*.
- Kuznietsov, M. A. & Kozub, Ya. V. (2017). Emotsiine stavlennia studentiv do navchannia [Students' emotional attitude to learning]. *Kharkiv : Disa plius*.

- Kuznietsov, M. A. & Shapovalova, V. S. (2016). Studentski strakhy: Vydy, struktura, dynamika ta shliakhy korektsii [Student fears: Types, structure, dynamics and ways of correction]. Kharkiv: Vyd-vo «Disa plus».
- Lytvynova, L. V. (2004). Psykholohichni mekhanizmy dezadaptatsiinykh perezhyvan studentiv-pershokursnykiv [Psychological mechanisms of first-year students' maladaptive experiences]. (Dys. kand. psykhol. nauk). In-t psykhol. im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy. Kyiv.
- Nikolaiev, L. O. & Chyzhma, D. M. (2022). Treninhovi tekhnolohii u rozvytku emotsiinoho intelektu yak komponentu osobystisnoi zrilosti zdobuvachiv vyshchoi osvity [Training Technologies in the Development of Emotional Intelligence as a Component of Personal Maturity of Higher Education Students]. Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho, 33 (72), 3, 34–40.
- Perepelytsia A. V. (2016). Podolannia nehatyvnykh perezhyvan yak chynnyk profesiinoho samovyznachennia studentiv medychnykh koledzhiv [Overcoming negative experiences as a factor of professional self-determination of medical students]. (Dys. kand. psykhol. nauk). In-t psykhol. im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Kyiv.
- Rodchenko, L., Druz, O., Rudenko, L., Semenets-Orlova, I. & Velhan, O. (2023). Rozvytok emotsiinoi stiikosti osobystosti dlia podolannia naslidkiv viiskovoi travmy [Development of emotional resilience to overcome the consequences of war trauma]. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi akademii upravlinnia personalom, 5 (61), 18–24.
- Semenov, A. A. (2013). Emotsiina stiikist yak determinanta zberezhenia psykholohichnoho zdorovia molodshoho shkoliara [Emotional Resilience as a Determinant of Preserving the Psychological Health of Primary School Children]. Zdorovia dytyny – osnova maibutnoho zhyttia liudyny : zb. mater. vseukr. nauk. konf. Uman : Vizavi, 78–80.
- Serdiuk, A. A. (2024). Psykholohichni osoblyvosti osib pidlitkovoho viku v skladnykh zhyttievykh sytuatsiiakh [Psychological characteristics of adolescents in difficult life situations]. (Dys. doktora filosofii). Ukrainnyi derzhavnyi universytet im. Mykhaila Drahomanova. Kyiv.
- Stoliarchuk, O. A. (2011). Formuvannia konstruktyvnoi stratehii perezhyvannia kryzy fakhovoi hotovnosti maibutnimy uchyteliamy [Formation of a constructive strategy for coping with the crisis of professional readiness by future teachers]. Visnyk psykholohii i pedahohiky, 6. Vziato z: № 6

OPTIMIZATION OF EMOTIONAL EXPERIENCES OF UNIVERSITY STUDENTS: THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECT

Olha Dzhezhera

Lecturer at the Department of
Developmental & Pedagogical Psychology
Rivne State University of Humanities
<https://orcid.org/0000-0002-6158-9192>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.442

Abstract. *The article states that studying at a higher education institution is accompanied by numerous emotionally charged situations, and their emotional experience has a significant impact on the quality of life and health in general and the effectiveness of students' learning activities in particular. The author emphasizes the fact of multiplication of negative modalities of emotional experiences in the context of Russia's military aggression and their increasing disorganizing effect on educational activities, which necessitates the promotion of adequate emotional development of students, assistance in optimizing emotional response and its inherent experiences.*

The author analyzes the studies devoted to development of training programs aimed at overcoming the negative impact of the most traumatic situations for students: adaptation to the conditions of study in a higher education institution, passing tests, and experiencing traumatic war-related events. The study highlights the necessity of developing an individual's emotional intelligence as a means of acquiring the capacity to optimally experience the emotional dimensions of both educational and wartime realities. This development contributes to enhancing emotional resilience through psychoeducation and the strengthening of internal psychological resources. The article proposes the potential value of an integrative approach and highlights the effectiveness of utilizing mini-lectures, cognitive-behavioral therapy techniques, art therapy, and body-oriented therapy.

Key words: *educational activity, higher education student, emotional experience, optimization, correction, developing program, emotional intelligence, emotional stability.*

Стаття надійшла до редакції 24.05.2025 р.