 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.9:37.015.3 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).3

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МАЙБУТНІХ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЯК ПЕРЕДУМОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОПТИМІЗАЦІЇ

Світлична Наталія Олександрівна
канд. психол. наук, доцент
ORCID: 0000-0001-7891-6295
Кривошея Катерина Андріївна
Здобувач другого (магістерського) рівня
Харківського національного економічного
університету імені С. Кузнеця
ORCID: 0009-0008-8682-3791

Анотація *У статті розглянуто особливості психоемоційного стану здобувачів освіти в умовах воєнного стану та визначено напрями його оптимізації. Актуальність проблеми зумовлена тривалим впливом військових загроз, інформаційної напруги й невизначеності майбутнього, що формують хронічний стресогенний фон та впливають на емоційне функціонування особистості. Психоемоційний стан розглянуто як динамічну характеристику психічної діяльності, що відображає актуальні переживання, емоційний фон, рівень активності та адаптаційні можливості.*

Метою дослідження є визначення психологічних особливостей психоемоційного стану здобувачів освіти та обґрунтування напрямів його оптимізації в умовах воєнного стану. Для досягнення мети використано комплекс психодіагностичних методик: «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, методика самооцінки емоційного стану Уессмана–Рікса, методика «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН) та опитувальник емоційної регуляції (ERQ) Дж. Гросса та О. Джона. Для статистичної обробки застосовано описову статистику та t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Виявлено наявність емоційного напруження та коливань емоційного фону. Встановлено відмінності за показниками актуального емоційного стану та психічної активності. На основі результатів визначено доцільність психологічної підтримки, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій,

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

когнітивного переосмислення стресогенних ситуацій та збереження особистісних ресурсів.

Перспективним є впровадження психоосвітніх і тренінгових програм, орієнтованих на стабілізацію емоційного стану та підтримку психологічної стійкості.

Ключові слова: *психоемоційний стан, емоційна сфера, здобувачі освіти, воєнний стан, хронічний стрес, тривожність, емоційна саморегуляція, психологічна оптимізація, адаптаційні ресурси, психологічна стійкість.*

Постановка проблеми. Дослідження психоемоційного стану здобувачів освіти в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності через тривалий вплив військових загроз, інформаційної напруги, соціальної нестабільності та невизначеності майбутнього. Поєднання цих чинників із академічним навантаженням, професійним самовизначенням та необхідністю адаптації до освітнього середовища створює додаткове психоемоційне напруження [5, 10, 11].

Воєнні події можуть посилювати тривожність, емоційне виснаження, знижувати навчальну мотивацію та когнітивну ефективність [7]. Водночас кризові обставини можуть актуалізувати адаптаційний потенціал, гнучкість і стресостійкість особистості.

Особливого значення набуває комплексне дослідження психоемоційного стану, яке дозволяє оцінити не лише негативні переживання, а й рівень суб'єктивної активності, самопочуття та загальний емоційний фон. Саме результати такого дослідження можуть бути основою для визначення напрямів психологічної оптимізації, розвитку навичок саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій та збереження особистісних ресурсів у ситуації тривалої невизначеності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психоемоційного стану особистості є предметом дослідження у психології, оскільки емоційні переживання визначають характер поведінки, адаптацію до умов середовища та здатність особистості долати стресові ситуації. Психоемоційний стан розглядається як динамічна характеристика психічної діяльності, що відображає домінування певної емоції або комплексу переживань у конкретний часовий період [6].

У науковій літературі підкреслюється його взаємозв'язок із мотиваційними, когнітивними та поведінковими процесами, а також із загальним

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

рівнем психологічного благополуччя [1, 2, 4].

Значна увага дослідників приділяється вивченню емоційних станів у ситуаціях тривалого стресу та кризових подій. Зокрема, тривалий стрес характеризується накопичувальним впливом на психіку, може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів, порушення емоційної регуляції, підвищення тривожності та формування депресивних проявів [8].

Окремий напрям досліджень становить вивчення психоемоційного стану здобувачів освіти. Навчальна діяльність сама по собі пов'язана з низкою стресогенних чинників: високим академічним навантаженням, дефіцитом часу, необхідністю адаптації до нових соціальних умов, міжособистісними труднощами та професійним самовизначенням [5, 10, 11]. У період воєнного стану до цих чинників додаються загроза безпеці, повітряні тривоги, порушення звичного режиму навчання, вимушене переміщення, переживання за життя та здоров'я близьких, а також постійна інформаційна напруга [3, 7].

Дослідження емоційного реагування молоді в умовах війни засвідчують актуальність проблеми тривожності, стресу та емоційного виснаження. Водночас у частини здобувачів освіти зберігаються достатні адаптаційні можливості, що проявляються у здатності підтримувати навчальну активність, використовувати соціальну підтримку та застосовувати конструктивні способи подолання труднощів. Це дає підстави розглядати психоемоційний стан не лише як показник негативних переживань, а і як важливу характеристику адаптаційного ресурсу особистості [1, 2, 4].

Значущим є також напрям досліджень, пов'язаний із психологічною підтримкою та оптимізацією емоційного стану в умовах воєнного стану. Серед перспективних напрямів виокремлюють розвиток емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, когнітивне переосмислення стресогенних подій, підтримку соціальних зв'язків та розвиток навичок психологічної самодопомоги [5, 9].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених психоемоційним станам особистості в умовах воєнного стану, недостатньо вивченими залишаються питання комплексної оцінки актуального психоемоційного

стану майбутніх здобувачів вищої освіти як передумови їхньої успішної адаптації до навчання у закладі вищої освіти. Зокрема, потребують подальшого дослідження співвідношення різних психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності) та їх вплив на емоційну регуляцію та загальне психологічне благополуччя здобувачів освіти в умовах хронічного стресу. Окремого вивчення також потребує визначення ефективних напрямів психологічної оптимізації, спрямованих на розвиток адаптивних стратегій емоційної регуляції та підвищення стресостійкості цієї категорії здобувачів освіти.

Мета статті полягає у визначенні психологічних особливостей психоемоційного стану здобувачів освіти в умовах воєнного стану та обґрунтуванні основних напрямів його психологічної оптимізації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення поставленої мети було проведено емпіричне дослідження психоемоційного стану здобувачів освіти. Було проаналізовано показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, оскільки саме вони є чутливими індикаторами адаптації особистості до тривалого стресу та несприятливих умов життєдіяльності, зокрема в умовах воєнного стану. Оцінка зазначених психічних станів дала змогу визначити особливості емоційного реагування досліджуваних, виявити найбільш уразливі сфери їхнього психоемоційного функціонування та окреслити напрями подальшої психологічної підтримки й оптимізації емоційного стану.

Результати дослідження психічних станів за методикою Г. Айзенка (рис. 1) засвідчили, що серед досліджуваних найбільш вираженим виявився рівень фрустрації (M = 15,4), що свідчить про наявність труднощів у подоланні стресових ситуацій, переживання перешкод на шляху до досягнення поставлених цілей та зниження впевненості у власних можливостях.

Підвищений рівень фрустрації може бути зумовлений тривалим впливом психотравмувальних чинників воєнного стану, високою невизначеністю щодо майбутнього, порушенням звичного способу життя та необхідністю постійної адаптації до складних соціальних умов. Такий стан нерідко супроводжується емоційним напруженням, зниженням мотивації, відчуттям

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

безсилля та труднощами у прийнятті ефективних рішень, що негативно позначається на загальному психоемоційному благополуччі досліджуваних.

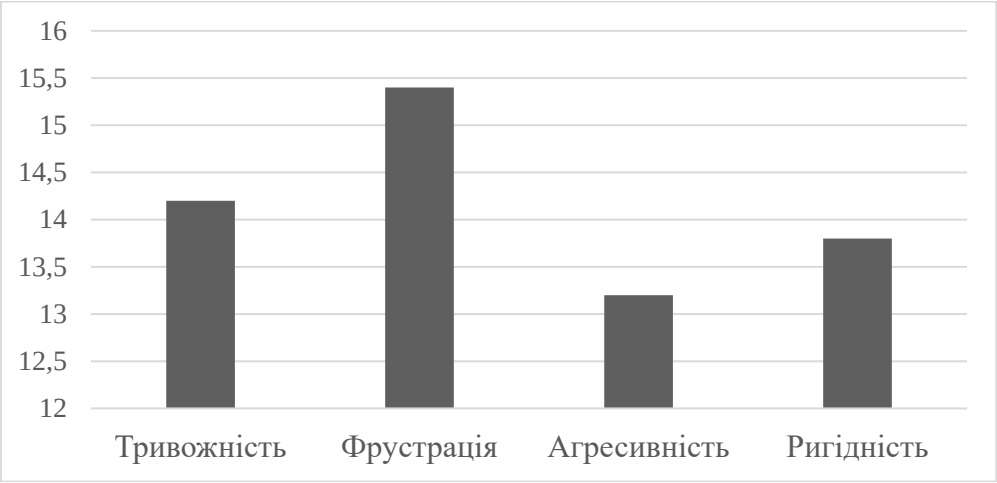


Рис. 1. Розподіл середніх значень психічних станів майбутніх здобувачів вищої освіти (n=42)

Дещо нижчими були показники тривожності (M = 14,2) та ригідності (M = 13,8), які свідчать про підвищене психоемоційне напруження, схильність до переживань і певні труднощі в адаптації до нових умов навчальної діяльності. Підвищений рівень тривожності може бути зумовлений високою відповідальністю за результати навчання, необхідністю забезпечення власної безпеки під час освітнього процесу та постійною невизначеністю, характерною для умов воєнного стану. Водночас ригідність відображає певні труднощі здобувачів освіти у швидкому пристосуванні до змінних умов, нових вимог і форматів навчання.

Найнижчий середній показник зафіксовано за шкалою агресивності (M = 13,2), що свідчить про відносно невисоку схильність респондентів до відкритих агресивних реакцій та конфліктної поведінки, незважаючи на значне емоційне та навчальне навантаження. Це може пояснюватися необхідністю контролю власних емоцій і підтримання конструктивної взаємодії з однолітками та педагогами.

Загалом отримані результати відображають підвищений рівень психоемоційного навантаження здобувачів освіти в умовах воєнного стану.

Наступним етапом дослідження стало вивчення

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

особливостей функціонального психоемоційного стану здобувачів освіти за методикою «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН). Аналіз отриманих результатів (рис. 2) показав, що середні значення за всіма трьома шкалами перебували на середньому рівні, що свідчить про відносне збереження психофункціонального стану, проте не виключає негативного впливу тривалих стресогенних чинників на психоемоційне благополуччя здобувачів освіти.

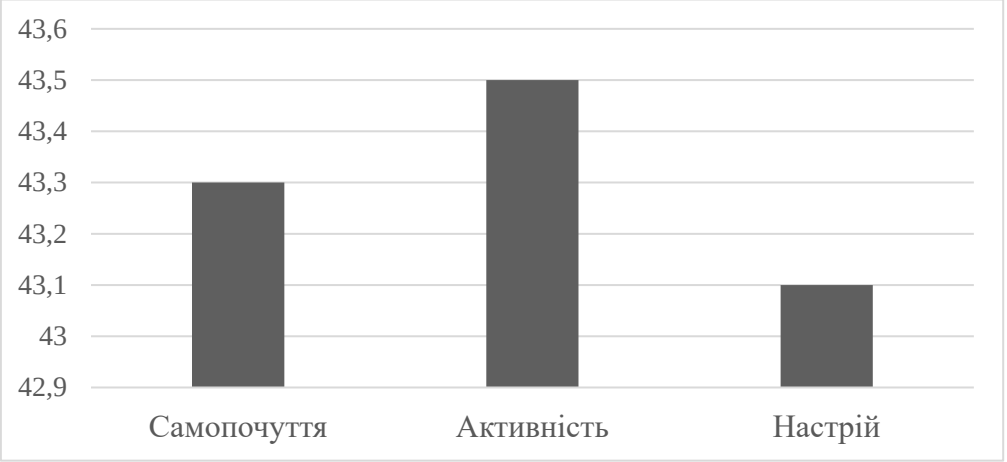


Рис. 2. Розподіл середніх значень самопочуття, активності та настрою майбутніх здобувачів вищої освіти (n=42)

Показник активності був дещо вищим (M = 43,5), ніж показники самопочуття (M = 43,3) та настрою (M = 43,1). Це свідчить про те, що, незважаючи на певне збереження готовності до навчальної діяльності та виконання повсякденних обов'язків, емоційний стан здобувачів освіти не є повністю благополучним. Водночас відсутність високих значень за всіма досліджуваними шкалами вказує на певне зниження психофізичної активності, емоційного тонусу та позитивного емоційного фону. Такі особливості можуть бути зумовлені тривалим впливом стресогенних чинників воєнного стану, необхідністю адаптуватися до постійних змін у навчальному процесі, переживаннями щодо власної безпеки та невизначеністю майбутнього. Для здобувачів освіти, які перебувають на етапі професійного самовизначення та готуються до вступу до закладів вищої освіти, подібний психоемоційний стан може негативно позначатися на навчальній мотивації, концентрації уваги,

працездатності та впевненості у власних можливостях, що обумовлює необхідність своєчасної психологічної підтримки цієї категорії здобувачів освіти.

На рисунку 3 представлено середні значення показників емоційного стану здобувачів освіти за методикою Уесмана–Рікса. Аналіз отриманих результатів дозволяє оцінити актуальний психоемоційний стан досліджуваних.

Відповідно до нормативних показників методики, отримані значення за всіма шкалами свідчать про погіршений емоційний стан здобувачів освіти. Найвищий показник зафіксовано за шкалою «Енергійність–Втома» (M = 5,95), однак він не досягає рівня, що характеризує оптимальний психоемоційний стан, що може вказувати на зниження життєвого тонусу та недостатній рівень емоційної ресурсності

здобувачів освіти. Це свідчить про те, що навіть за умови збереження певної активності здобувачі освіти можуть відчувати втому, виснаження та потребу у відновленні психологічних ресурсів, необхідних для ефективного навчання й підготовки до майбутнього вступу до закладів вищої освіти.

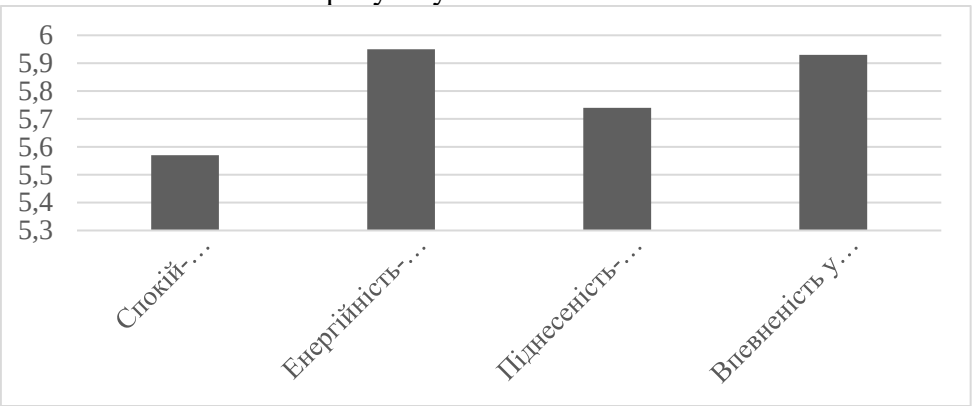


Рис. 3. Розподіл середніх значень емоційних станів майбутніх здобувачів вищої освіти (n=42)

За шкалою «Впевненість у собі–Безпорадність» середнє значення становить M = 5,92, що свідчить про наявність певних сумнівів щодо власних можливостей, зниження відчуття контролю над ситуацією та можливі прояви невпевненості у подоланні актуальних труднощів. Подібні переживання можуть негативно впливати на навчальну

мотивацію, процес професійного самовизначення та готовність здобувачів освіти приймати важливі рішення, пов'язані з вибором майбутнього освітнього й професійного шляху.

Показник за шкалою «Піднесеність–Пригніченість» становить M = 5,74, що вказує на недостатньо виражений позитивний емоційний фон та можливе переважання емоційного напруження, зниженого настрою або переживань, пов'язаних із майбутніми змінами та невизначеністю. Такі особливості емоційного стану можуть знижувати психологічну стійкість здобувачів освіти, ускладнювати їхню адаптацію до сучасних викликів та негативно позначатися на загальному психологічному благополуччі.

Найнижче значення отримано за шкалою «Спокій–Тривожність» (M = 5,57), що може свідчити про підвищений рівень внутрішнього напруження, занепокоєння та труднощі з емоційною стабілізацією. Особливо актуальними ці прояви можуть бути для здобувачів освіти, які перебувають у ситуації професійного самовизначення, підготовки до вступу та функціонування в умовах воєнного стану. Підвищена тривожність у цьому віці може ускладнювати концентрацію уваги, знижувати впевненість у власних силах і перешкоджати ефективному використанню особистісних ресурсів у процесі підготовки до завершення навчання та вступної кампанії.

Результати дослідження за методикою «Опитувальник емоційної регуляції» Дж. Гроса та О. Джона (ERQ) представлені на рисунку 4.

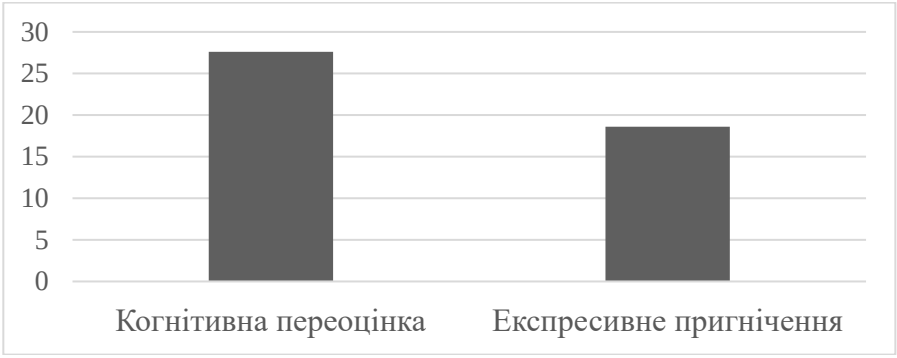


Рис. 4. Розподіл середніх значень стратегій емоційної регуляції майбутніх здобувачів вищої освіти (n=42)

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

За шкалою когнітивної переоцінки середній показник становить близько 27,5 бала. Когнітивна переоцінка вважається адаптивною стратегією емоційної регуляції, оскільки передбачає переосмислення ситуації з метою зміни її емоційного значення ще до виникнення або посилення емоційної реакції. Отримані результати дають підстави стверджувати, що досліджувані загалом схильні застосовувати когнітивну переоцінку як адаптивний механізм регуляції емоцій. Водночас середній рівень її вираженості свідчить про наявність резервів для розвитку цієї стратегії. Імовірно, це пов'язано з тривалим впливом стресових факторів воєнного часу, які висувають підвищені вимоги до психологічної адаптації здобувачів освіти. Постійна небезпека, зміни звичного способу життя, емоційне напруження та невизначеність майбутніх життєвих перспектив можуть знижувати ефективність використання конструктивних когнітивних способів регуляції емоцій.

За шкалою експресивного пригнічення середній показник становить близько 18,7 бали. Ця стратегія полягає у стримуванні або приховуванні зовнішніх проявів уже пережитих емоцій. Використання цієї стратегії може бути пов'язане з прагненням здобувачів освіти приховувати власні емоційні переживання, щоб уникнути негативного оцінювання з боку однолітків або не посилювати тривогу членів родини. Крім того, в умовах воєнного стану стримування емоцій може виступати своєрідним способом психологічної адаптації до тривалого стресу, коли молоді люди звикають контролювати зовнішні прояви своїх почуттів, незважаючи на збереження внутрішнього емоційного напруження.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, результати дослідження засвідчили, що психоемоційний стан майбутніх здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану характеризується підвищеним емоційним напруженням та недостатньою сформованістю окремих адаптивних стратегій емоційної регуляції. Виявлені особливості можуть ускладнювати психологічну адаптацію, негативно впливати на навчальну діяльність, професійне самовизначення та загальне психологічне благополуччя здобувачів освіти. Отримані результати підтверджують, що особливості психоемоційного стану майбутніх здобувачів вищої

освіти є важливою передумовою психологічної оптимізації.

У зв'язку з цим перспективними напрямами є розробка та впровадження психолого-педагогічних заходів, спрямованих на розвиток адаптивних стратегій емоційної регуляції, підвищення стресостійкості, формування навичок саморегуляції, розвиток емоційної компетентності та психологічної готовності до навчання у закладі вищої освіти. Одним із найбільш ефективних засобів такої оптимізації є впровадження спеціально розроблених психологічних тренінгових програм, спрямованих на зміцнення психологічних ресурсів та покращення психоемоційного стану майбутніх здобувачів вищої освіти.

Список літератури

1. Афанасьєва Н. Є., Бездольна Ю. О. Особливості негативних психічних станів педагогів в умовах війни. *Габітус*. 2024. № 67. С. 97–101.
2. Гречко Т. П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 4. С. 122–126.
3. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету*. 2022. № 14. С. 3–14.
4. Ларіонов С. Психічні стани людини як предмет емпіричного дослідження у психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 1 (38). С. 230–234
5. Мазоха, І. С. Психологічні особливості навчального стресу студентів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2015. С. 107–110.
6. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
7. Мотозюк Л. М, Блохіна І. О, Москаленко О. В. Особливості впливу війни на стан психологічного здоров’я здобувачів вищої освіти: до питання вибору діагностичного інструментарію (український кейс). *Габітус*, 2023. № 46.
8. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. *Проблеми сучасних трансформацій.* 2025. № 7. 6 с.
9. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
10. Шевченко Ю. Поняття «емоційна сфера» в психологічній літературі. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2023.

№ 1 (18) С. 199-208.

11. Hopwood N., Palmer T. A., Koh G. A., Lai M. Y., Dong Y., Loch S., Yu K. Understanding student emotions when completing assessment: technological, teacher and student perspectives. International Journal of Research & Method in Education. 2025. № 48 (2). P. 194–209.

FEATURES OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF PROSPECTIVE HIGHER EDUCATION STUDENTS UNDER MARTIAL LAW AS A PREREQUISITE FOR PSYCHOLOGICAL OPTIMIZATION

Nataliia Svitlychna
Kateryna Kryvosheya

The article examines the features of the psycho-emotional state of students in martial law and identifies areas for its optimization. The relevance of the problem is due to the long-term impact of military threats, information tension and uncertainty of the future, which form a chronic stress background and affect the emotional functioning of the individual. The psycho-emotional state is considered as a dynamic characteristic of mental activity, reflecting current experiences, emotional background, level of activity and adaptive capabilities. The purpose of the study is to determine the psychological features of the psycho-emotional state of students and to substantiate the areas for its optimization in martial law. To achieve the goal, a set of psychodiagnostic methods was used: "Self-assessment of mental states" by G. Eysenck, the method of self-assessment of emotional state by Wessman-Rix, the method of "Well-being – Activity – Mood" (SAN) and the emotional regulation questionnaire (ERQ) by J. Gross and O. John. Descriptive statistics and Student's t-test for dependent samples were used for statistical processing.

The presence of emotional tension and fluctuations in the emotional background was revealed. Differences in indicators of the current emotional state and mental activity were established. Based on the results, the feasibility of psychological support aimed at the development of emotional self-regulation, adaptive coping strategies, cognitive rethinking of stressful situations and the preservation of personal resources was determined.

The implementation of psychoeducational and training programs focused on stabilizing the emotional state and supporting psychological stability is promising.

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Keywords: *psychoemotional state, emotional sphere, education seekers, martial law, chronic stress, anxiety, emotional self-regulation, psychological optimization, adaptive resources, psychological resilience.*

References

1. Afanasyeva N. Ye., Bezdolna Yu. O. Peculiarities of negative mental states of teachers in wartime. Habitus. 2024. No. 67. P. 97–101.

2. Grechko T. P. General characteristics of the main mental states of the personality. Bulletin of the National Defense University of Ukraine. 2015. No. 4. P. 122–126.

3. Zhigaylo N., Sholubka T. Formation of psychological resilience of students of higher educational institutions during the war. Bulletin of Lviv University. 2022. No. 14. P. 3–14.

4. Larionov S. Mental states of a person as a subject of empirical research in psychology. Bulletin of the National Defense University of Ukraine. 2014. No. 1 (38). P. 230–234

5. Mazokha, I. S. Psychological features of students' academic stress. Scientific Bulletin of the Izmail State Humanitarian University. 2015. P. 107–110.

6. Maksymenko S. D. General Psychology. Kyiv: Center for Educational Literature, 2008. 272 p.

7. Motozyuk L. M, Blokhina I. O., Moskalenko O. V. Peculiarities of the impact of war on the state of psychological health of higher education applicants: on the issue of choosing diagnostic tools (Ukrainian case). Habitus, 2023. No. 46.

8. Prokopenko O. A. Emotional exhaustion of students and fatigue during war. Problems of modern transformations. 2025. No. 7. 6 p.

9. Psychology of stress and stress disorders: a textbook / compiled by O. Yu. Ovcharenko. Kyiv: University "Ukraine", 2023. 266 p.

10. Shevchenko Yu. The concept of "emotional sphere" in psychological literature. Education of persons with special needs: ways of development. 2023. No. 1 (18) P. 199-208.

11. Hopwood N., Palmer T. A., Koh G. A., Lai M. Y., Dong Y., Loch S., Yu K. Understanding student emotions when completing assessment: technological, teacher and student perspectives. International Journal of Research & Method in Education. 2025. No. 48 (2). P. 194–209.

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 04.09.2026
Стаття пройшла рецензування 06.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026