

SOCIAL AND BEHAVIORAL SCIENCES

DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2026.2.12>

RODZAJE DOBROSTANU EMOCJONALNEGO MŁODYCH LUDZI W CZASACH NIEPEWNOŚCI

Svitlana Derevianko

kandydat nauk psychologicznych, adiunkt,

*adiunkt na Katedrze Psychologii Ogólnej, Wiekowej i Społecznej Narodowego Uniwersytetu
„Kolegium Czernihowskie” im. T.G. Szewczenki (Czernihów, Ukraina)*

ORCID ID 0000-0003-2946-1444

svetl7788svetl@gmail.com

Adnotacja. Artykuł przedstawia wyniki badania empirycznego dotyczącego rodzajów dobrostanu emocjonalnego młodzieży studenckiej (n=170) w warunkach długotrwałej wojny. Zastosowano zestaw metod: Skalę Trudności w Regulacji Emocji (DERS), technikę „Samoregulacji Emocjonalnej” (S. Polishchuk) oraz autorski kwestionariusz do określenia sposobów osiągania dobrostanu emocjonalnego. Analiza czynnikowa pozwoliła zidentyfikować trzy podstawowe komponenty dobrostanu emocjonalnego: świadome opanowanie strategii regulacji, motywowane zrozumienie doświadczenia emocjonalnego oraz stabilność filozoficzno-egzystencjalną. Na ich podstawie analiza skupień zidentyfikowała trzy typy młodzieży o dobrym samopoczuciu emocjonalnym: „Mistrzowie regulacji wewnętrznej” (polegają na świadomych technikach samoregulacji), „Akcjoniści – bojownicy o sens” (znajdują źródło w aktywności zewnętrznej) oraz „Podróżnicy w niepewności” (integrują różne komponenty, wyróżniają się głębokim pragnieniem życia). Czwarty typ reprezentuje osoby emocjonalnie upośledzone. Wyniki pokazują, że dobrostan emocjonalny w warunkach przewlekłego stresu nie sprowadza się do braku cierpienia, lecz przejawia się w zdolności do działania, odnajdywania sensu i utrzymywania równowagi wewnętrznej. Perspektywy dalszych badań wiążą się z badaniem dynamiki zidentyfikowanych typów i czynników wpływających na ich odporność.

Słowa kluczowe: regulacja wolicjonalna, odporność egzystencjalna, motywacja radzenia sobie, odporność, młodzież studencka, strategie samoregulacji, typologia dobrostanu, stres przewlekły.

TYPES OF EMOTIONAL WELL-BEING AMONG YOUNG PEOPLE IN TIMES OF UNCERTAINTY

Svitlana Derevianko

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General,
Developmental and Social Psychology*

T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Collegium» (Chernihiv, Ukraine)

ORCID ID: 0000-0003-2946-1444

svetl7788svetl@gmail.com

Annotation. The article presents the results of an empirical study on the types of emotional well-being among university students (n=170) under conditions of prolonged war. A set of methods was used: the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), the Emotional Self-Regulation technique (S. Polishchuk), and an original questionnaire to identify coping strategies. Factor analysis revealed three core components of emotional well-being: volitional mastery of regulation strategies, motivated comprehension of emotional experience, and philosophical-existential resilience. Based on these, cluster analysis identified three types of emotionally well individuals: “Masters of Internal Regulation” (relying on volitional self-regulation techniques), “Activists – Fighters for Meaning” (finding resources in external activity), and “Wanderers through Uncertainty” (integrating all components, distinguished by a deep zest for life). A fourth type represents emotionally maladjusted individuals. The results demonstrate that emotional well-being under chronic stress is not equivalent to the absence of distress but manifests through the ability to act, find meaning, and maintain inner balance. Prospects for further research involve studying the dynamics of the identified types and the factors influencing their stability.

Key words: chronic stress, coping strategies, existential resilience, motivation to overcome, psychological resilience, student youth, typology of well-being, volitional regulation.

ТИПИ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ У ЧАСИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Світлана Дерев'янюк

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології

Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (Чернігів, Україна)

ORCID ID: 0000-0003-2946-1444

svetl7788svetl@gmail.com

Анотація. У статті представлено результати емпіричного дослідження типів емоційного благополуччя студентської молоді (n=170) в умовах довготривалої війни. Використано комплекс методик: Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS), методика «Емоційна саморегуляція» (С. Поліщук) та авторська анкета для визначення засобів досягнення емоційного благополуччя. Факторний аналіз дозволив виокремити три базові складові емоційного благополуччя: вольове опанування стратегій регуляції, мотивоване осмислення емоційного досвіду та філософсько-екзистенційну стійкість. На їх основі кластерним аналізом виділено три типи емоційно благополучної молоді: «Майстри внутрішньої регуляції» (спираються на вольові техніки саморегуляції), «Діячі – борці за сенс» (знаходять ресурс у зовнішній активності) та «Мандрівники крізь невизначеність» (інтегрують різні компоненти, вирізняються глибиною жагою до життя). Четвертий тип репрезентує емоційно неблагополучних осіб. Результати засвідчують, що емоційне благополуччя в умовах хронічного стресу не зводиться до відсутності дистресу, а виявляється через здатність діяти, знаходити сенс та зберігати внутрішню рівновагу. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням динаміки виділених типів та факторів, що впливають на їхню стійкість.

Ключові слова: вольова регуляція, екзистенційна стійкість, мотивація подолання, резиліентність, студентська молодь, стратегії саморегуляції, типологія благополуччя, хронічний стрес.

Вступ. Сучасна молодь зростає та соціалізується в умовах хронічної невизначеності, що стала новою реальністю для багатьох країн світу, а для України – особливо гострим питанням через довготривалу війну, економічну нестабільність та порушення звичних життєвих траєкторій.

Емпіричні дослідження останніх років засвідчують суттєві зміни в емоційній сфері української молоді під впливом воєнних подій. Зокрема, Л. Левицька з колегами (Левицька, Кондратюк, Хуртенко, 2026) виявили, що тривале перебування в умовах війни призводить до зниження рівня соціальної адаптації та підвищення емоційного напруження у студентській молоді. Н. Сургунд і В. Капустіна (Сургунд, Капустіна, 2023), за результатами дослідження негативних емоційних станів в період війни, констатували значне поширення тривоги, страху та апатії серед молоді. У свою чергу, Н. Meshko з однодумцями (Meshko, Meshko, Nabrusieva, 2023) наголошують, що війна в Україні негативно впливає на емоційне благополуччя студентів у навчальному процесі, знижуючи їхню академічну мотивацію та загальну задоволеність життям. Однак, як слушно зауважує А. Masten (Masten, 2001), більшість досліджень тривалий час традиційно фокусувалися на патології та негативних наслідках стресу, тоді як феномен «звичайної магії» резиліентності (тобто здатності пересічної людини зберігати психологічне функціонування всупереч труднощам) потребує додаткового вивчення, особливо на вибірках молоді.

Парадокс полягає в тому, що в масовій свідомості, а подекуди й у науковій літературі, емоційне благополуччя досі ототожнюється з переважанням позитивних емоцій, низьким рівнем тривоги та загальним станом «ОК» (Novak, 2024). Таке гедоністичне розуміння, хоч і має право на існування, стає не лише нереалістичним, але й потенційно шкідливим в умовах тривалої невизначеності, оскільки створює ілюзію, що «справді благополучна» людина не має права на страх, сум або розпач. На протипау цьому, сучасні дослідження емоційної регуляції (Gratz & Roemer, 2004; Gross, 2015) свідчать, що ключовим чинником психологічного здоров'я є не відсутність негативних емоцій, а здатність їх усвідомлювати, приймати та гнучко регулювати відповідно до контексту.

Враховуючи вищезазначене, метою статті є виявлення типів емоційного благополуччя студентської молоді в умовах довготривалої невизначеності (на прикладі пасивної фази війни) та опис їхнього зв'язку зі стратегіями емоційної регуляції.

Відповідно до мети сформульовано такі завдання дослідження: (1) проаналізувати теоретичні підходи до розуміння емоційного благополуччя, резилієнсу та емоційної регуляції у вітчизняній та зарубіжній науці; (2) виокремити структурні компоненти емоційного благополуччя молоді та розробити типологію емоційного благополуччя на основі даних проведеного емпіричного дослідження засобом факторного й кластерного аналізу; (3) сформулювати практичні рекомендації щодо підтримки емоційного благополуччя молоді в кризових умовах.

У сучасній психологічній науці емоційне благополуччя розглядається як одна з ключових характеристик якості життя особистості, що впливає на її психічне здоров'я, соціальну адаптацію та здатність до самореалізації. Однак, як слушно зауважують L. Novak та N. Kiknadze (Novak & Kiknadze, 2024), не існує єдиної думки щодо того, що саме становить «хороше життя» та яку роль у ньому відіграють позитивні емоції. Автори розрізняють два основні типи підходів до благополуччя: підходи «списку благ», де благополуччя розуміється як набір бажаних життєвих виявів (позитивні емоції, стосунки, сенс, фінансова безпека тощо), та функціональні підходи, де акцент робиться на виконанні характерних для людини функцій та здатності діяти відповідно до ситуації (Novak & Kiknadze, 2024). Це положення є ключовим для розуміння того, чому

в умовах кризи та невизначеності традиційне ототожнення благополуччя з «гарним настроєм» виявляється недостатнім.

За результатами узагальнення різних підходів, О. Жизномірська (Жизномірська, 2020) пропонує розуміти емоційне благополуччя як інтегральну характеристику особистості, що включає здатність адекватно оцінювати складні ситуації, пояснювати власні почуття та переживання, контролювати як позитивні, так і негативні емоції, а також опанувати свій негативний емоційний стан. Таке визначення підкреслює активну роль самої людини у підтриманні власного благополуччя, що особливо важливо в умовах кризи.

Важливим аспектом дослідження емоційного благополуччя є розуміння зв'язку цього явища з іншими психологічними конструктами. З. Ковальчук та О. Шевченко (Ковальчук, Шевченко, 2023) розглядають особистісну рефлексію як маркер емоційного благополуччя, особливо в контексті лідерства в кризовому суспільстві. Науковиці стверджують, що здатність людини до усвідомлення власних емоційних станів, їх аналізу та корекції є ключовим механізмом, який забезпечує емоційну стабільність та адаптивну поведінку навіть за умов високої невизначеності. Це узгоджується з позицією О. Матвієнко та Т. Олефіренко (Матвієнко, Олефіренко, 2022), які наголошують, що в умовах військової агресії емоційне благополуччя стає не лише індивідуальною характеристикою, але й чинником, що впливає на ефективність освітнього процесу та соціальної взаємодії. Автори підкреслюють, що підтримка емоційного благополуччя дітей та педагогів потребує зусиль на рівні як індивідуальної психологічної допомоги, так і на рівні організації.

Окремий напрям досліджень становлять роботи, присвячені вивченню емоційного благополуччя у специфічних професійних та вікових групах. Т. Чернявська (Чернявська, 2024) досліджує зв'язок емоційного благополуччя з успішністю у командних видах спорту, та показує, – здатність спортсменів регулювати власні емоції та підтримувати позитивний емоційний фон є важливим чинником як індивідуальної, так і командної ефективності. Н. Чорна (Чорна, 2024) пропонує нові підходи до покращення когнітивного та емоційного благополуччя за допомогою біофідбек та нейрофідбек технологій, що відкриває перспективи для розробки ефективних психокорекційних програм.

Водночас наразі є дослідження (Обоїста, Гандзілевська, 2025), що фокусуються саме на студентській аудиторії, та презентують емоційне благополуччя як безпосередній чинник психологічної стійкості студентів. Зокрема О. Обоїста та Г. Гандзілевська виявили, що студенти з вищим рівнем емоційного благополуччя демонструють кращу здатність до подолання стресових ситуацій, вищу академічну мотивацію та більш позитивне сприйняття майбутнього (Обоїста, Гандзілевська, 2025).

Особливої уваги заслуговують дослідження, що вивчають емоційне благополуччя в умовах реальних кризових подій. Л. Левицька з колегами (Левицька, Кондратюк, Хуртенко, 2026) провели емпіричне дослідження рівня розвитку соціальної адаптації та емоційного стану молоді під час війни, і з'ясували, що тривале перебування в умовах збройного конфлікту супроводжується значним зниженням соціальної адаптації та підвищенням емоційного напруження. У схожому дослідженні Н. Сургунд і В. Капустіна (Сургунд, Капустіна, 2023) констатували значне поширення тривоги, страху та апатії серед молоді. Авторки акцентували необхідність пошуку ефективних механізмів психологічної підтримки, які враховували б специфіку саме хронічного, а не гострого стресу. Ці дані узгоджуються з висновками західних науковців, зокрема J Christensen (Christensen, 2024) на великій вибірці учнів з п'яти країн показав, що під час пандемії COVID-19 емоційне благополуччя молоді знаходилося під загрозою саме внаслідок тривалого впливу негативних чинників (на зразок «вимушена самоізоляція»), які спричиняли хронічний характер втоми, апатії та інших негативних станів.

У контексті вивчення емоційного благополуччя в кризових умовах особливого значення набула концепція резилієнсу (психологічної стійкості). Класична робота А. Masten (Masten, 2001) стала революційною щодо розуміння цього феномену. Авторка довела, що резилієнтність – це не рідкісна «суперздатність» окремих індивідів, а «звичайна магія» – по суті, це результат ефективної роботи базових адаптаційних систем людини, таких як когнітивні здібності, стосунки з близькими людьми, регуляція емоцій та ін. А. Masten стверджує, що загроза для життєдіяльності людини виникає тоді, коли ці системи порушені або ослаблені, тоді як їх повноцінне функціонування дозволяють дитині (а потім молодій людині) успішно адаптуватися навіть у дуже складних обставинах. Цей висновок має глибокі практичні імплікації: замість пошуку «героїчних» якостей, інтервенції мають бути спрямовані на підтримку звичайних, але потужних адаптаційних ресурсів.

Ідеї А. Masten знайшли емпіричне підтвердження в сучасних дослідженнях. Зокрема М. Rogers зі співавторами (Rogers, 2022) проаналізували індикатори емоційного благополуччя і резилієнс медичних працівників під час пандемії COVID-19 і виявили, що резилієнс є важливим захисним фактором благополуччя, а найсильнішим предиктором виступає індикатор «сенс» (тобто здатність знаходити смисл своєї діяльності навіть у надзвичайно складних умовах).

Якщо концепція резилієнсу відповідає на питання «що допомагає людині вистояти?», то модель емоційної регуляції, запропонована К. Gratz та L Roemer (Gratz & Roemer, 2004), пояснює «як саме» це відбувається на рівні повсякденного функціонування. Авторки запропонували інтегративне визначення емоційної регуляції як багатовимірною процесу, що включає усвідомлення та розуміння власних емоцій, їх прийняття, здатність контролювати імпульсивну поведінку та діяти цілеспрямовано навіть у випадку переживання гострих негативних емоцій. На основі цієї концепції дослідниці розробили Шкалу труднощів у регуляції емоцій (DERS), яка дозволяє діагностувати проблеми афективно-регулятивного спектру. Водночас К. Gratz

та L. Roemer відзначили: емоційна регуляція – це не синонім контролю чи придушення емоцій, оскільки спроби контролювати емоційну експресію можуть парадоксальним чином підвищувати фізіологічне збудження та посилювати дисрегуляцію. Таким чином, здорова регуляція передбачає не усунення негативних емоцій, а їх усвідомлення та прийняття.

Розвиваючи ці ідеї, J Gross з однодумцями запропонували процесуальну модель емоційної регуляції, яка сьогодні є однією з найбільш впливових у психології (Gross & Jazaieri, 2014). Згідно з цією моделлю, регуляція емоцій відбувається тоді, коли людина активує (імпліцитно або експліцитно) ціль вплинути на процес появи емоції. Автори вирізняють п'ять груп стратегій, які проявляються на окремих етапах виникнення емоції: вибір ситуації (уникнення або пошук певних обставин), модифікація ситуації (зміна зовнішніх умов), переспрямування уваги (відволікання), когнітивна оцінка (переоцінка сенсу ситуації) та модуляція емоційної відповіді (придушення експресії). Ключовим моментом цієї моделі є те, що адаптивна регуляція не зводиться до постійного використання якоїсь однієї «правильної» стратегії, а передбачає гнучке застосування різних стратегій залежно від контексту та власних довгострокових цілей (Gross & Jazaieri, 2014). Крім того, дослідники наголошують, що проблеми з емоціями (надмірна інтенсивність, тривалість, частота або невідповідність) можуть бути спричинені не лише власне труднощами регуляції, але й невмінням усвідомлювати власні емоції, неправильним вибором цілей регуляції або ж неадекватним застосуванням навіть потенційно ефективних стратегій (Gross & Jazaieri, 2014).

Цей висновок узгоджується з аргументацією L. Novak та N. Kiknadze (Novak, Kiknadze, 2024), які наголошують, що в різних філософських та психологічних традиціях негативні емоції розглядаються не як перешкоди на шляху до благополуччя, а як невід'ємна частина повноцінного людського життя. Екзистенціалістські мислителі, зокрема Сартр і Ніцше, стверджували, що прийняття всього спектру емоцій (навіть негативного) є необхідним кроком до самореалізації та знаходження сенсу (Novak & Kiknadze, 2024). У буддійській традиції страждання розглядається як невід'ємна частина життя, а робота з негативними емоціями – як шлях до мудрості та співчуття. Крім того, дослідження амбівалентних емоцій (наприклад, «гірко-солодких» переживань або ностальгії) показують, що вони можуть сприяти креативності, допомагати у подоланні стресових подій, покращувати прийняття рішень, розвивати резилієнтність та співчуття (Novak & Kiknadze, 2024).

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що емоційне благополуччя, особливо в умовах невизначеності та кризи, є складним, багатовимірним конструктом. Підтримуємо положення L. Novak та N. Kiknadze (Novak & Kiknadze, 2024), і вважаємо більш адекватним для аналізу кризових ситуацій функціональний підхід, який оцінює не стільки переважання позитивних емоцій над негативними, скільки здатність людини виконувати значущі дії, зберігати залученість до життя та знаходити сенс навіть у дуже складних обставинах. Емоційне благополуччя не зводиться до простого «хорошого настрою» або відсутності негативних емоцій, а включає здатність до усвідомлення та прийняття власних емоційних станів (Gratz & Roemer, 2004). Особливої актуальності це розуміння набуває для студентської молоді, яка переживає війну та хронічну невизначеність, оскільки саме в цей період відбувається формування їхньої емоційної зрілості та життєстійкості (Обоїста, Гандзілевська, 2025). Подальше емпіричне дослідження має виявити, які саме типи емоційного благополуччя характерні для сучасної української молоді та як вони пов'язані з їхньою здатністю до емоційної регуляції.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка упродовж 2025 – 2026 рр. Вибірку склали 170 студентів денної форми навчання, з яких 70% належали до спеціальностей психологічного спрямування, а 30% – до педагогічного. Середній вік учасників становив 20,2 роки. Статевий склад вибірки характеризувався переважанням осіб жіночої статі (90%, $n = 153$), що відповідає загальним тенденціям у вітчизняних психолого-педагогічних дослідженнях. Дослідження виконувалося з дотриманням принципів анонімності та добровільності.

Емпіричний інструментарій дослідження складався з комплексу взаємодоповнюючих методик, спрямованих на діагностику емоційної саморегуляції, труднощів у регуляції емоцій, а також виявлення суб'єктивних емоційних станів молоді та засобів їхнього відновлення в умовах хронічного стресу. Методичний інструментарій: (1) методика «Емоційна саморегуляція» С. Поліщук (Поліщук, 2021) (дозволяє визначити загальний рівень сформованості навичок управління власними емоційними станами); (2) «Шкала труднощів у регуляції емоцій» (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS) К. Gratz та L. Roemer (Gratz & Roemer, 2004) в українській адаптації Л. Сак і З. Федотової (Сак, Федотова, 2023) (дає можливість оцінити такі аспекти дисрегуляції, як неприйняття емоційних реакцій, труднощі цілеспрямованої поведінки, проблеми з контролем імпульсів, недостатню емоційну усвідомленість, обмежений доступ до ефективних стратегій регулювання емоцій, а також відсутність емоційної чіткості).

Окрім стандартизованих опитувальників, було розроблено авторську анкету «Засоби досягнення емоційного благополуччя в умовах невизначеності», яка складалася з двох тематичних блоків. Перший блок містив питання, спрямовані на фіксацію поточного емоційного стану респондентів: як часто упродовж останнього місяця вони відчували емоційне напруження, тривогу або страх, а також прохання оцінити свій загальний емоційний стан. Другий блок анкети був присвячений визначенню засобів регуляції емоцій, які молоді люди реально використовують для покращення свого самопочуття. Респондентам пропонувалося обрати з переліку (або вказати власний варіант) ті способи, які вони застосовують найчастіше: спілкування з друзями чи родиною, прослуховування музики, фізичні вправи або спорт, медитація чи дихальні практики, перегляд

фільмів або серіалів, зосередження на роботі чи навчанні, волонтерська діяльність або допомога іншим, звернення до психолога. Така структура анкети дозволила не лише оцінити загальний рівень емоційного комфорту / дискомфорту респондентів, але й виявити найбільш поширені поведінкові стратегії, які молодь використовує для підтримування емоційної рівноваги в умовах довготривалої «пасивної» фази війни.

Статистичне опрацювання отриманих даних здійснювалося за допомогою програмного пакету IBM SPSS Statistics 29.0. На першому етапі застосовувався факторний аналіз (метод головних компонент із обертанням Varimax) з метою виокремлення латентних структур, що лежать в основі емоційного благополуччя досліджуваної вибірки. На другому етапі, для побудови типології емоційного благополуччя, використовувався кластерний аналіз (метод К-середніх), що дозволило розподілити учасників на окремі групи за поєднанням показників емоційної регуляції, суб'єктивної оцінки власного стану, засобів досягнення емоційного благополуччя. Для всіх статистичних процедур критичний рівень значущості було встановлено як $p \leq 0.05$.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою вивчення внутрішньої структури емоційного благополуччя молоді в умовах довготривалого стресу, зумовленого війною, було проведено факторний аналіз (метод головних компонент із обертанням Varimax). Отримана факторна структура включає три двополюсні фактори, які в сукупності пояснюють 68,4% сумарної дисперсії даних, що свідчить про високу пояснювальну здатність виділеної моделі.

Перший фактор є найбільш вагомим і пояснює 35,9% дисперсії. Його негативний полюс утворюють змінні, що відображають труднощі в емоційній регуляції: «обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій» (факторне навантаження $-0,869$), «труднощі з контролем імпульсів» ($-0,841$), «відсутність емоційної чіткості» ($-0,760$), «неприйняття емоційних реакцій» ($-0,758$), «труднощі з цілеспрямованою поведінкою» ($-0,734$). Позитивний полюс представлений змінною «емоційна саморегуляція» ($0,669$). Змістове наповнення цього фактору вказує на те, що він відображає не стільки декларативне знання про способи саморегуляції, скільки реальну здатність застосовувати ці знання у кризовій ситуації, долаючи розрив між «знати» і «діяти». Високі значення за позитивним полюсом свідчать про сформованість волевого компонента регуляції – здатності мобілізувати себе, втримувати контроль та цілеспрямовано діяти навіть на тлі інтенсивних негативних переживань. Негативний полюс, навпаки, фіксує дефіцит цієї здатності: емоції залишаються недиференційованими, імпульсивними, а особистість не має доступу до ефективних стратегій їх опанування. Таким чином, цей фактор може бути інтерпретований як «Вольове опанування стратегій регуляції емоційних станів», оскільки він уособлює ключову зброю людини у боротьбі за власну емоційну стабільність – здатність не лише знати, але й реалізувати техніки саморегуляції всупереч внутрішньому опору та зовнішній загрози.

Другий фактор пояснює 17,8% дисперсії. Його негативний полюс представлений змінною «відсутність емоційного усвідомлення» ($-0,798$). Позитивний полюс утворюють змінні «активні засоби досягнення емоційного благополуччя (спілкування з рідними, спорт, робота, волонтерство)» ($0,659$) та «звернення за психологічною підтримкою до професійного фахівця» ($0,658$). Зміст цього фактору розкриває глибший, екзистенційний пласт емоційного благополуччя. Його позитивний полюс поєднує прагнення особистості до осмислення власних емоційних станів (через рефлексію або професійну допомогу) з активною життєвою позицією – включеністю у спілкування, діяльність, допомогу іншим. Така комбінація відображає не просто когнітивне розуміння своїх почуттів, але й готовність діяти, долаючи спокусу пасивного занурення у тугу або печаль. У контексті хронічної військової загрози це набуває особливого значення: людина ніби «будить» себе, відмовляючись застигати у безпорадності, знаходить сенс у діяльності, яка перевершує власні страждання, і тим самим утверджує свою суб'єктивність. Негативний полюс фактору, навпаки, фіксує дефіцит цього осмисленого та активного ставлення до власного внутрішнього світу. Таким чином, другий фактор може бути інтерпретований як «Мотивоване осмислення емоційного досвіду» – здатність особистості не лише усвідомлювати свої емоції, але й спрямовувати це усвідомлення на пошук сенсу, активну дію та збереження залученості до життя навіть у найскладніших умовах.

Третій фактор пояснює 14,6% дисперсії. Його негативний полюс утворюють змінні «суб'єктивний дистрес» (рівень емоційного напруження) з навантаженням $-0,742$ та «пасивні засоби досягнення емоційного благополуччя» (прослуховування музики, перегляд фільмів, медитація) з навантаженням $-0,548$. Позитивний полюс представлений змінною «суб'єктивне емоційне благополуччя» (самооцінка власного емоційного стану) з навантаженням $0,811$. Цей фактор відображає фундаментальну дилему, з якою стикається людина в умовах тривалої невизначеності: обирати між тимчасовим відходом від болючої реальності (пасивне відволікання) та прийняттям цієї реальності з усією її болючістю, зберігаючи при цьому внутрішню опору. Негативний полюс поєднує високий рівень дистресу з переважанням пасивних, «анестезуючих» стратегій, які дозволяють на короткий час приглушити тривогу, але не змінюють ставлення до неї. Позитивний полюс, навпаки, фіксує здатність особистості підтримувати позитивну самооцінку власного емоційного стану навіть на тлі об'єктивної загрози, не вдаючись до надмірного уникнення реальності. Така позиція передбачає своєрідне «загартування» – здатність дивитися в обличчя страхам, не заплющуючи очі, приймати реальність такою, якою вона є, але не дозволяти їй знищити внутрішню опору. Цей фактор може бути інтерпретований як «Оновлення погляду на життя – філософсько-екзистенційна стійкість», оскільки він відображає не так технічні навички регуляції чи активність подолання, як глибинну здатність утримувати внутрішню рівновагу, зберігаючи водночас контакт із реальністю, якою б жахливою вона не була.

Отримана трифакторна структура дозволяє концептуалізувати емоційне благополуччя молоді в умовах хронічного стресу як багатовимірний конструктор, що включає вольову регуляцію (здатність реалізовувати техніки саморегуляції всупереч внутрішньому опору), мотиваційно-смысловий ресурс (прагнення до осмислення власних емоцій та активне включення у життя) та філософсько-екзистенційну стійкість (здатність приймати реальність без втечі від неї, зберігаючи внутрішню опору). Така структура не лише підтверджує складність досліджуваного феномену, але й розкриває його глибинні, особистісні виміри, які набувають особливої ваги в умовах війни.

Для емпіричної верифікації типології емоційного благополуччя студентської молоді в умовах довготривалої війни було проведено кластерний аналіз (метод К-середніх) на основі трьох факторів, виділених у попередньому етапі дослідження: «Вольове опанування стратегій регуляції емоційних станів», «Мотивоване осмислення емоційного досвіду» та «Оновлення погляду на життя – філософсько-екзистенційна стійкість». Статистична достовірність відмінностей між отриманими кластерами підтверджена результатами однофакторного дисперсійного аналізу ($p \leq 0,001$), що свідчить про обґрунтованість виділеної типології.

Аналіз дозволив виокремити чотири стійкі групи досліджуваних, які відрізняються за профілем вираженості трьох факторів. Розподіл учасників між кластерами виявився нерівномірним, що відображає різну поширеність виділених типів емоційного благополуччя.

Перший кластер ($n = 67$; 39,4% вибірки) характеризується найвищим значенням за фактором «вольове опанування стратегій регуляції емоційних станів» (1,36) при помірних показниках за двома іншими факторами. Представники цього типу демонструють сформовану здатність не лише знати техніки саморегуляції, але й ефективно застосовувати їх у кризових ситуаціях, долаючи розрив між декларативним знанням та реальною дією. Їхня емоційна стійкість ґрунтується на внутрішньому ресурсі – накопиченій «скарбничці» власних прийомів самопомоги, які дозволяють утримувати себе в контексті навіть за умов хронічної загрози. Такий профіль дозволяє означити цей тип як «*Майстри внутрішньої регуляції*». Їхнє емоційне благополуччя вибудовується через оволодіння власними психічними процесами, перетворення хаотичних емоційних реакцій на керовані, підвладні вольовому зусиллю.

Другий кластер ($n = 47$; 27,6% вибірки) демонструє домінування фактору «Мотивоване осмислення емоційного досвіду» (1,62) при дещо знижених показниках за іншими факторами. Особи цього типу вирізняються вираженою спрямованістю на зовнішню активність, пошук сенсу у діяльності, спілкуванні, допомозі іншим. Їхнє емоційне благополуччя опосередковане не стільки внутрішніми техніками саморегуляції, скільки залученістю у значущу справу, яка надає життю смислової визначеності навіть у хаосі війни. Вони ніби «виносять» боротьбу за власну стійкість у зовнішній світ, знаходячи в ньому ресурси для подолання. Такий спосіб функціонування дозволяє позначити цей тип як «*Діячі – борці за сенс*». Їхня емоційна стабільність тримається на здатності перетворювати зовнішні виклики на внутрішні смисли, залишаючись активними учасниками, а не пасивними жертвами обставин.

Третій кластер ($n = 23$; 13,5% вибірки) є найменш чисельним і має унікальний профіль: найвище значення за фактором «Оновлення погляду на життя – філософсько-екзистенційна стійкість» (1,04) при помірних показниках за двома іншими факторами. Цей тип поєднує в собі риси попередніх груп, але вирізняється глибинною, світоглядною основою благополуччя. Представники цього кластера демонструють здатність утримувати внутрішню рівновагу не через окремі техніки чи зовнішню діяльність, а через фундаментальне переосмислення власного ставлення до життя, прийняття його суперечливості, амбівалентності та здатність знаходити «жагу до життя» навіть у найскладніших обставинах. Їхня стійкість ґрунтується на парадоксальному поєднанні реалістичного прийняття болю та водночас глибокої любові до життя (так званої «посмішки в серці»), яка є центральною метафорою цього дослідження). Такий профіль дозволяє позначити цей тип як «*Мандрівники крізь невизначеність*» – вони не володіють ситуацією, але зберігають здатність рухатися вперед, змінюючи власне ставлення до реальності, яку не можуть змінити.

Четвертий кластер ($n = 33$; 19,4% вибірки) має профіль, що принципово відрізняється від попередніх груп. Його представники демонструють негативні значення за всіма трьома факторами, що свідчить про дефіцит вольових ресурсів регуляції, низьку здатність до осмислення емоційного досвіду та відсутність екзистенційної опори. Цей профіль фіксує не просто тимчасові труднощі, а стабільно низький рівень емоційного благополуччя, яке не компенсується ані внутрішніми техніками, ані зовнішньою активністю, ані світоглядними стратегіями. Такий тип може бути визначений як «*Емоційно неблагополучні*». Його представники потребують цілеспрямованої психологічної підтримки, оскільки власні ресурси подолання виявляються виснаженими або несформованими.

Отримана чотирикластерна структура, побудована на основі трьох змістовних факторів, дозволяє стверджувати, що емоційне благополуччя молоді в умовах хронічної невизначеності не є однорідним явищем. Воно реалізується через різні механізми: вольове опанування технік саморегуляції («Майстри»), пошук сенсу через активну діяльність («Діячі»), глибинну екзистенційну трансформацію ставлення до життя («Мандрівники») або ж залишається несформованим, що фіксується як емоційне неблагополуччя. Найбільш поширеним виявився тип «Майстри» (39,4%), тоді як найрідкіснішим – «Мандрівники» (13,5%), які, однак, репрезентують найбільш цілісну, глибинно інтегровану форму емоційної стійкості, що найбільш точно відповідає нашій концепції «посмішки в серці».

Обговорення. Отримані результати дозволяють поглибити розуміння феномену емоційного благополуччя молоді в умовах хронічної невизначеності, зумовленої війною. Виокремлена факторна структура (вольова

регуляція, мотиваційно-смысловий ресурс, філософсько-екзистенційна стійкість) та побудована на її основі типологія («Майстри внутрішньої регуляції», «Діячі – борці за сенс», «Мандрівники крізь невизначеність», «Емоційно неблагополучні») свідчать про те, що емоційне благополуччя в умовах тривалого стресу не є однорідним явищем і реалізується через різні психологічні механізми.

Перше важливе узагальнення стосується ролі активності особистості у підтриманні емоційного благополуччя. У нашому дослідженні представники типів «Майстри» та «Діячі» (разом 67% вибірки) демонструють виражену здатність до цілеспрямованої дії: перші – через оволодіння внутрішніми техніками саморегуляції, другі – через залученість у зовнішню активність, спілкування та значущу діяльність. Це узгоджується з результатами дослідження О. Обоїстої та Г. Гандзілевської (Обоїста, Гандзілевська, 2025), які виявили, що емоційне благополуччя студентів є безпосереднім чинником їхньої психологічної стійкості, а також з даними D. Vella-Brodrick з колегами (Vella-Brodrick, Joshanloo, Slemph, 2023), які в 13-річному лонгітюді показали, що емоційне благополуччя виступає предиктором майбутньої агентності – здатності людини самостійно діяти та впливати на власне життя. Наше дослідження доповнює ці дані, – в умовах хронічного стресу саме агентність (у формі активних стратегій подолання) стає ключовим ресурсом, який вирізняє адаптивні типи емоційного благополуччя. Зокрема «Емоційно неблагополучні» (19,4% вибірки) демонструють дефіцит як внутрішніх, так і зовнішніх форм активності, водночас представники адаптивних типів знаходять способи діяти, незважаючи на обставини.

Другий важливий аспект стосується співвідношення внутрішніх та зовнішніх ресурсів подолання. У нашій типології чітко розрізняються два адаптивних типи: «Майстри», які спираються переважно на внутрішні техніки саморегуляції, та «Діячі», які знаходять ресурс у зовнішній активності та соціальних зв'язках. Це переплітається з результатами дослідження Y. Ma з співавторами (Ma et al., 2022), які виявили, що найбільший вплив на емоційне благополуччя мають не стільки зовнішні обставини, скільки суб'єктивні, внутрішні фактори: відпочинок, здоров'я, самооцінка діяльності, відчуття її значущості. Наші дані показують, що в умовах війни ці два шляхи до благополуччя не є взаємовиключними, але різні люди обирають різні стратегії залежно від власних переваг та доступних ресурсів. Поряд із тим, відзначимо, що представники третього адаптивного типу – «Мандрівники» – поєднують обидва механізми, демонструючи найбільш цілісну та інтегровану форму емоційної стійкості. Їхній профіль характеризується не домінуванням якогось одного фактору, а збалансованим поєднанням декількох факторів, що дозволяє їм залишатися стійкими навіть у найскладніших обставинах.

Нарешті, важливо підкреслити, що жоден з адаптивних типів у нашому дослідженні не характеризується відсутністю дистресу. Представники «Майстрів» та «Діячів» мають помірний рівень тривоги та напруження, а «Мандрівники» демонструють парадоксальне поєднання високої екзистенційної стійкості з адекватним усвідомленням загрози. Це підтверджує центральну гіпотезу дослідження про те, що емоційне благополуччя в умовах невизначеності не дорівнює «гарному настрою» або відсутності негативних переживань. Натомість воно виявляється через здатність зберігати залученість до життя, знаходити сенс у діяльності та підтримувати внутрішню рівновагу, не вдаючись до втечі від реальності. Такий погляд узгоджується з функціональним підходом до розуміння благополуччя, який оцінює не стільки переважання позитивних емоцій, скільки здатність людини виконувати значущі дії та зберігати залученість до життя (Novak & Kiknadze, 2024).

Практичні рекомендації. Отримані результати мають безпосереднє практичне значення для психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни. По-перше, вони вказують на необхідність диференційованого підходу: для представників типу «Майстри» доцільним буде розширення репертуару технік саморегуляції та тренування вольового компонента; для «Діячів» – підтримка соціальних зв'язків та залучення до значущої діяльності; для «Емоційно неблагополучних» – індивідуальна психологічна допомога, спрямована на відновлення базових ресурсів регуляції. По-друге, результати підкреслюють важливість програм, спрямованих на розвиток агентності – здатності діяти всупереч обставинам, що є ключовим фактором, який вирізняє адаптивні типи від неадаптивних.

Висновки. Проведене дослідження дозволило реалізувати поставлену мету – виявити типи емоційного благополуччя студентської молоді в умовах довготривалої невизначеності (на прикладі пасивної фази війни) та описати їхній зв'язок зі стратегіями емоційної регуляції. Застосування факторного та кластерного аналізу у поєднанні з якісним аналізом стратегій подолання дозволило побудувати багатовимірну модель, що розкриває як структурну складність феномену, так і варіативність його проявів.

Факторний аналіз виявив три базові складові емоційного благополуччя молоді в умовах хронічного стресу: вольове опанування стратегій регуляції емоційних станів (здатність не лише знати техніки саморегуляції, але й застосовувати їх у критичних ситуаціях), мотивоване осмислення емоційного досвіду (прагнення розуміти власні почуття та спрямовувати це розуміння на активну дію) та філософсько-екзистенційну стійкість (здатність приймати реальність з усією її суперечливістю, зберігаючи внутрішню опору). Ці три компоненти – воля, мотивація та емоційні стани – є звичайними, «нормальними» психічними явищами, що презентує структуру емоційного благополуччя «простою». Проте їхнє формування вимагає значних зусиль: вони не з'являються автоматично, а вибудовуються поступово через накопичення емоційного досвіду, його рефлексію та інтеграцію.

На основі виділених трьох факторів побудовано типологію емоційного благополуччя, що включає чотири групи досліджуваних, три з яких репрезентують різні типи емоційно благополучної молоді людини. Перший тип – «Майстри внутрішньої регуляції» (39,4% вибірки) – характеризується домінуванням вольового

компонента. Представники цього типу спираються на сформовану здатність «заставляти» себе: навчатися технікам саморегуляції, застосовувати їх у складних ситуаціях, вибудовувати власну «скарбничку» прийомів самопомогі. Їхнє благополуччя ґрунтується на внутрішньому ресурсі, який дозволяє утримувати себе в контексті навіть за умов хронічної загрози.

Другий тип – «Діячі – борці за сенс» (27,6% вибірки) – вирізняється домінуванням мотиваційного компонента. Їхнє емоційне благополуччя опосередковане залученістю у зовнішню активність – спілкування, волонтерство, навчання, улюблену справу. Вони знаходять сенс у діяльності навіть тоді, коли зовнішні обставини видаються безглуздими або загрозливими, перетворюючи боротьбу за власне життя на джерело внутрішньої сили.

Третій тип – «Мандрівники крізь невизначеність» (13,5% вибірки) – є найменш чисельним і найбільш інтегрованим. Його представники демонструють збалансоване поєднання декількох компонентів, що дозволяє їм зберігати стійкість не тільки через окремі техніки або зовнішню діяльність, а через глибинне прийняття суперечливості життя. Їхньою головною особливістю є сильна жага до життя, яка дозволяє цінувати реальність у всій її повноті – включаючи хвилини болю (оскільки це також прояви життя). Цей тип найбільш точно відповідає метафорі «посмішки в серці», що лежить в основі концепції даного дослідження.

Четвертий тип – «Емоційно неблагополучні» (19,4% вибірки) – демонструє дефіцит усіх трьох компонентів і потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

Важливо відзначити, що специфіка вибірки (90% жінки, переважання психологічних спеціальностей) накладає певні обмеження на узагальнення отриманих результатів. Подальші дослідження мають вивчити гендерні та професійні відмінності у проявах емоційного благополуччя, а також перевірити стабільність виділеної типології на більш збалансованих вибірках.

Проведене дослідження відкриває перспективу для низки нових питань, які потребують подальшого вивчення. По-перше, залишається нез'ясованим, чи є емоційне благополуччя стійкою характеристикою особистості чи динамічним станом, що змінюється залежно від пережитих негараздів та емоційного болю. По-друге, важливо визначити критичні обставини, за яких навіть сформоване емоційне благополуччя може руйнуватися, а також дослідити можливості його відновлення. Відповіді на ці питання матимуть важливе значення для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки сучасної молоді.

Список використаних джерел:

1. Жизномірська О. Емоційне благополуччя соціального працівника. *Соціальна робота та освіта*. 2020. 7 (2). С. 163–169. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.20.2.1>
2. Ковальчук З. Я., Шевченко О. Л. Особистісна рефлексія як маркер емоційного благополуччя лідера різних соціокультурних середовищ: поведінкові стратегії в умовах кризового суспільства. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2023. № 2. С. 41–48. <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-6>
3. Левицька Л., Кондратюк С., Хуртенко О. Емпіричне дослідження рівня розвитку соціальної адаптації та емоційного стану молоді під час війни. *Psychology Travelogs*. 2026. Vol. 1. P. 6–15. <https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-1>
4. Матвієнко О. В., Олефіренко Т. О. Емоційне благополуччя дітей та педагогів: проблеми та практика підтримки в умовах військової агресії. *Освітньо-науковий простір*. 2022. № 3 (2). С. 72–79. [https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.3\(2\).2022.08](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.3(2).2022.08)
5. Обоїста О., Гандзілевська Г. Емоційне благополуччя як чинник психологічної стійкості студентів: емпіричний вимір. *UNIVERSUM*. 2025. № 24. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/2086>. (дата звернення: 30.03.2026).
6. Поліщук С. А. Емоційна і вольова саморегуляція літніх людей у критичних та надзвичайних ситуаціях / Психологічна безпека особистості: Міжнар. колектив. монографія / за заг. ред. І. В. Волженцевої. Переяслав: Домбровська Я. М., 2021. С. 622–638.
7. Сак Л. В., Федотова З. В. Крос-культурна адаптація та валідація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2023. № 21. С. 38–45. <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2023-21-05>
8. Сургунд Н., Капустіна В. Експериментальне дослідження негативних емоційних станів в період війни. *Psychology Travelogs*. 2023. Vol. 1. P. 87–96. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-9>
9. Чернявська Т. П. Емоційне благополуччя та успішність у командних видах спорту. *Спортивні ігри*. 2024. № 1 (31). С. 75–85. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.07>
10. Чорна Н. В. Використання біофідбек та нейрофідбек технологій у психокорекційній практиці: нові методики для покращення когнітивного та емоційного благополуччя. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: 2024. Том. 35. № 5. С. 128–132. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.5/20>
11. Christensen J. H. Gender and socioeconomic perspectives on students' emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *Research in Comparative and International Education*. 2024. Vol. 19 (3). Pp. 301–320. DOI: <https://doi.org/10.1177/17454999241265966>
12. Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004. 26 (1). Pp. 41–54. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
13. Gross J. J., Jazaieri H. Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*. 2014. № 2(4). Pp. 387–401. DOI: <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>

14. Ma Y., Chen S., Khattak A. J., Cao Z., Zubair M., Han X., Hu X. What affects emotional well-being during travel? Identifying the factors by maximal information coefficient. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074326>
15. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56 (3). Pp. 227–238. DOI: 10.1037//0003-066X.56.3.227
16. Meshko H. M., Meshko O. I., Habrusieva N. V. The Impact of the War in Ukraine on the Emotional Well-being of Students in the Learning Process. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*. 2023. 11 (1). Pp. 55–65. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2023.11.01.7>
17. Novak L., Kiknadze N. Does the good life feel good? The role of positive emotion in competing conceptions of the good life. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425415>
18. Rogers M., Windle A., Wu L., Taylor V., Bale C. Emotional well-being, spiritual well-being and resilience of advanced clinical practitioners in the United Kingdom during COVID-19: an exploratory mixed method study. *Journal of Nursing Management*. 2022. Vol. 30, No. 4. Pp. 883–891. DOI: 10.1111/jonm.13577
19. Vella-Brodrick D., Joshanloo M., Slemp G. R. Longitudinal relationships between social connection, agency, and emotional well-being: A 13-year study. *The Journal of Positive Psychology*. 2023. Vol. 18. Pp. 883–893. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2131609>

References:

1. Zhyznomirska, O. (2020). Emotsiine blahopoluchchia sotsialnoho pratsivnyka [Emotional well-being of the social worker]. *Social Work & Education*, 7(2), 163–169. DOI: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.20.2.1> [in Ukrainian].
2. Kovalchuk, Z. Ya., & Shevchenko, O. L. (2023). Osobystisna refleksii yak marker emotsiinoho blahopoluchchia lidera riznykh sotsiokulturnykh seredovyshch: povedinkovi stratehii v umovakh kryzovoho suspilstva [Personal reflection as a marker of emotional well-being of a leader in different socio-cultural environments: behavioral strategies in a crisis society]. *Naukovyi Visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu vnurishnikh sprav*, 2, 41–48. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-6> [in Ukrainian].
3. Levytiska, L., Kondratiuk, S., & Khurtenko, O. (2026). Empyrycheskoe issledovanie urovnia razvitiia sotsialnoi adaptatsii i emotsionalnogo sostoiannia molodezhi vo vremia voyny [An empirical study of the level of social adaptation and emotional state of young people during the war]. *Psychology Travelogs*, 1, 6–15. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-1> [in Ukrainian].
4. Matviienko, O. V., & Olefirenko, T. O. (2022). Emotsiine blahopoluchchia ditei ta pedahohiv: problemy ta praktyka pidtrymky v umovakh viiskovoi ahresii [Emotional well-being of children and teachers: problems and practice of support in the context of military aggression]. *Osvitno-naukovyi prostir*, 3(2), 72–79. DOI: [https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.3\(2\).2022.08](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.3(2).2022.08) [in Ukrainian].
5. Oboista, O., & Handzilevska, H. (2025). Emotsiine blahopoluchchia yak chynnyk psykholohichnoi stiikosti studentiv: empyrychnyi vymir [Emotional well-being as a factor of psychological resilience of students: an empirical dimension]. *UNIVERSUM*, 24. Retrieved March 30, 2026, from <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/2086> [in Ukrainian].
6. Polishchuk, S. A. (2021). Emotsiina i volova samorehuliatytsiia litnykh liudei u krytychnykh ta nadzvychainykh sytuatsiakh [Emotional and volitional self-regulation of elderly people in critical and emergency situations]. In I. V. Volzhentseva (Ed.), *Psykhologichna bezpeka osobystosti: Mizhnarodna kolektyvna monohrafiia* (pp. 622–638). Pereiaslav: Dombrovska Ya. M. [in Ukrainian].
7. Sak, L. V., & Fedotova, Z. V. (2023). Khros-kulturna adaptatsiia ta validyzatsiia ukrainomovnoi versii shkaly trudnoshchiv emotsiinoi rehuliatytsii DERS [Cross-cultural adaptation and validation of the Ukrainian version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)]. *Psykhiiatryia, nevrolohiia ta medychna psykholohiia*, 21, 38–45. DOI: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2023-21-05> [in Ukrainian].
8. Surhund, N., & Kapustina, V. (2023). Eksperymentalne doslidzhennia negatyvnykh emotsiinykh staniv v period viiny [An experimental study of negative emotional states during the war]. *Psychology Travelogs*, 1, 87–96. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-9> [in Ukrainian].
9. Cherniavska, T. P. (2024). Emotsiine blahopoluchchia ta uspishnist u komandnykh vyдах sportu [Emotional well-being and success in team sports]. *Sportyvni ihry*, 1(31), 75–169. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.20.2.1> [in Ukrainian].
10. Chorna, N. V. (2024). Vykorystannia biofidbek ta emotsiinoho blahopoluchchia [The use of biofeedback and neurofeedback technologies in psychocorrective practice: new methods for improving cognitive and emotional well-being]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykhologhiia*, 35(5), 128–132. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.5/20> [in Ukrainian].
11. Christensen, J. H. (2024). Gender and socioeconomic perspectives on students' emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *Research in Comparative and International Education*, 19(3), 301–320. DOI: <https://doi.org/10.1177/17454999241265966>
12. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
13. Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. DOI: <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>

14. Ma, Y., Chen, S., Khattak, A. J., Cao, Z., Zubair, M., Han, X., & Hu, X. (2022). What affects emotional well-being during travel? Identifying the factors by maximal information coefficient. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 4326. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19074326>
15. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. DOI: 10.1037//0003-066X.56.3.227
16. Meshko, H. M., Meshko, O. I., & Habrusieva, N. V. (2023). The Impact of the War in Ukraine on the Emotional Well-being of Students in the Learning Process. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*, 11(1), 55–65. DOI: <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2023.11.01.7>
17. Novak, L., & Kiknadze, N. (2024). Does the good life feel good? The role of positive emotion in competing conceptions of the good life. *Frontiers in Psychology*, 15, 1425415. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425415>
18. Rogers, M., Windle, A., Wu, L., Taylor, V., & Bale, C. (2022). Emotional well-being, spiritual well-being and resilience of advanced clinical practitioners in the United Kingdom during COVID-19: an exploratory mixed method study. *Journal of Nursing Management*, 30(4), 883–891. DOI: 10.1111/jonm.13577
19. Vella-Brodrick, D., Joshanloo, M., & Slemp, G. R. (2023). Longitudinal relationships between social connection, agency, and emotional well-being: A 13-year study. *The Journal of Positive Psychology*, 18(6), 883–893. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2131609>