

бути ревними та обмежувати своїх партнерів, проте вони також будуть відданими та готовими жертвувати всім заради них.

### **Література:**

1. МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ «Дитинство XXI століття: інноваційна освіта», 27 жовтня 2023 року, м. Кременчук. 161 с.

2. Francis L. Stevens, Affect Regulation Styles in Avoidant and Anxious Attachment. *Individual Differences Research*. 2014, Vol. 12, No. 3. Pp. 123–130. ©2014 Individual Differences Association, Inc., [www.idr-journal.com](http://www.idr-journal.com) ISSN: 1541-745X

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-380-7-28>

## **ВАЖЛИВІСТЬ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В АКАДЕМІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

**Карпенко Г. М.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри іноземних мов*

*Прикарпатського національного університету  
імені Василя Стефаника  
м. Івано-Франківськ, Україна*

Емоційне благополуччя – це стан, коли особистість відчуває загальне почуття задоволення життям, має стійкий позитивний настрій і вміє ефективно керувати своїми емоціями. У контексті освітнього процесу, емоційне благополуччя важливо з двох причин: вплив на навчання та успішність та важливість для загального самопочуття та розвитку особистості. Позитивні емоції, такі як радість, захоплення та впевненість у собі, сприяють кращому засвоєнню матеріалу, підвищують концентрацію та продуктивність, що в свою чергу призводить до покращення академічних результатів та загального успіху в навчанні. Емоційне благополуччя в освітньому середовищі сприяє формуванню стійкого позитивного ставлення до навчання та саморозвитку. Забезпечуючи студентам психологічний комфорт та підтримку, вони відчувають більшу мотивацію для досягнення своїх цілей та розкриття свого потенціалу.

Емоційне благополуччя впливає на когнітивні функції та навчальні досягнення студентів на різних рівнях. Позитивне емоційне становище

сприяє оптимальному функціонуванню когнітивних процесів, таких як увага, концентрація, пам'ять та розуміння. Коли студент відчуває радість, захоплення або впевненість у собі, його мозок працює більш ефективно, що сприяє кращому засвоєнню та розумінню навчального матеріалу. Позитивні емоції стимулюють студентів до активного навчання та досягнення успіхів у своїх навчальних цілях. Коли студенти відчувають радість від процесу навчання, вони більш відкриті до нових знань і більш активно залучаються до занять та вправ. Це може призвести до покращення їхніх академічних результатів та загального навчального досвіду. Позитивне емоційне становище також збільшує мотивацію студентів до навчання. Коли студент відчуває радість, захоплення або інтерес до предмету, він більш нахильний до ініціативи та самостійного вивчення матеріалу. Це стимулює їх до більш глибокого та продуктивного навчання.

Існує ряд методів підтримки емоційного благополуччя в освітній системі, зокрема в університетах. Деякі з них включають психологічну підтримку, де університети можуть надавати доступ до психологічної підтримки та консультування для студентів, які стикаються з емоційними труднощами. Це може включати індивідуальні консультації з психологом або групові сесії з психологічної підтримки. Також, розробка програм зменшення стресу. Університети можуть організовувати різноманітні програми та заходи для зменшення стресу серед студентської громадськості. Це може включати медитаційні сесії, йогу, дихальні вправи, масаж та інші техніки заспокоєння. Тренінги зі здорового способу життя можуть навчити студентів ефективним стратегіям управління стресом, підтримки емоційного здоров'я та збереження фізичного здоров'я. Університети можуть сприяти розвитку позитивних соціальних зв'язків серед студентів шляхом організації заходів спілкування, клубів та груп інтересів, де студенти можуть знаходити рівних собі та отримувати підтримку один від одного. Щоб студенти могли засвоїти корисні навички та знання для покращення свого емоційного стану університети можуть включати до навчальних програм курси з емоційного інтелекту, психології щастя та стратегій підтримки емоційного благополуччя. Ці методи допомагають студентам управляти стресом, розвивати позитивні емоції та створювати сприятливу емоційну атмосферу в університетському середовищі.

Позитивні емоції мають значний вплив на навчання та розвиток особистості. Коли студент відчуває радість, захоплення та впевненість у собі, це також сприяє ряду позитивних явищ: креативність та інноваційність, соціальні уміння та самопідтримка. Позитивний емоційний стан стимулює креативне мислення та збільшує здатність до новаторських ідей. Коли студент відчуває радість та вдячність, він більш відкритий до нових підходів та може допомогти знаходити інноваційні

рішення. Такі позитивні емоції сприяють покращенню соціальних взаємодій та комунікації. Студенти, які відчують себе щасливими та задоволеними, більш активно взаємодіють з однокурсниками та викладачами, розвиваючи емпатію, співчуття та спроможність до співпраці. Також позитивні емоції сприяють підвищенню самопідтримки та самовпевненості. Студенти, які відчують радість та впевненість у собі, легше впораються з викликами навчання та розвитку, більш відкриті до викликів та готові до вдосконалення своїх навичок. .

Висновок: емоційне благополуччя відіграє важливу роль у освітньому процесі, сприяючи не лише академічним досягненням, але й загальному розвитку особистості. Позитивні емоції стимулюють креативність, покращують соціальні уміння та зміцнюють самопідтримку студентів. Забезпечення підтримки емоційного благополуччя в університетському середовищі є важливим кроком для досягнення успіху та гармонії у навчанні та житті. Тому важливо враховувати потреби емоційного здоров'я студентів та надавати їм необхідну підтримку та ресурси для розвитку та самореалізації. Від цього залежить не лише їхнє навчання, а й їхнє загальне благополуччя і успіх у майбутньому.

#### **Література:**

1. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Психологія особистості*. 2022. Вип. 37. С. 8–75.
2. Дерев'янку С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2008. № 1. С. 96–104.