

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

САРДАНОВА КАТЕРИНА ОЛЕГІВНА

УДК 159.923.2-053.81:159.942:613.86(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ

«Емоційна зрілість як чинник психологічного благополуччя особистості раннього
дорослого віку»

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

 К.О. Сарданова

Науковий керівник: Бігун Неля Іванівна,
кандидат психологічних наук, доцент, Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова

Київ - 2026

АНОТАЦІЯ

Сарданова К.О. «Емоційна зрілість як чинник психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку». – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. – Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2026.

Дисертація присвячена вивченню емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку. У дисертаційному дослідженні здійснено теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей емоційної зрілості особистості як чинника її психологічного благополуччя у ранньому дорослому віці.

Визначено організаційно-методичні засади проведення емпіричного дослідження, описано результати констатувального та формувального експериментів, виявлено специфіку впливу емоційної зрілості на психологічне благополуччя особистості раннього дорослого віку.

Проаналізовано ключові поняття дисертаційного дослідження: “емоційна зрілість”, “психологічне благополуччя”, “емоційний інтелект”, “емоційна гнучкість”, “емоційна компетентність” та інші. За основу взято визначення емоційної зрілості, як інтегративної якості особистості, що характеризує рівень розвиненості емоційної сфери та адекватність емоційних реакцій у певних соціокультурних умовах, сформульоване вітчизняною дослідницею І. Павловою.

Визначено поняття психологічного благополуччя, як інтегрального, динамічного стану, що поєднує суб’єктивне відчуття задоволеності життям (гедоністичний аспект) та успішну реалізацію евдемоністичних компонентів (автономія, особистісне зростання та наявність мети в житті), які є критично

важливими для процесу становлення та інтеграції особистості в період ранньої дорослості.

Теоретично проаналізовано особливості психологічного благополуччя особистості в період ранньої дорослості, що визначаються специфікою цього онтогенетичного етапу. Встановлено, що основу психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку становлять здатність до конструктивної особистісної адаптації (соціальної та психічної) в умовах інтенсивних життєвих змін, емоційна зрілість, відсутність деструктивних психологічних захистів, сформованість суб'єктивного відчуття щастя, яке інтегрує позитивну самооцінку та задоволеність соціальними контактами.

Розглянуто наукові підходи до вивчення феномена емоційної зрілості особистості. У межах психодинамічного підходу (Е. Еріксон, В. Меннінгер) емоційна зрілість корелює з рівнем его-інтеграції та ефективністю подолання вікових нормативних криз. Представники гуманістичного підходу (К. Роджерс, А. Маслоу) ототожнюють зрілість із прагненням до самоактуалізації та автентичністю емоційної сфери особистості. Когнітивно-поведінковий підхід (П. Селовей, Д. Майєр) пов'язує цей феномен із розвитком емоційного інтелекту, що дозволяє раціонально інтерпретувати афективні стани. Соціально-психологічний підхід (П. Фресс) акцентує на здатності суб'єкта до саморегуляції згідно з актуальними соціокультурними стандартами.

Проведений теоретичний аналіз наукових робіт дозволив нам виокремити визначено психологічну структуру емоційної зрілості особистості раннього дорослого віку, яка охоплює такі компоненти: когнітивно-рефлексивний, емоційно-ціннісний, поведінково-регулятивний. Критеріями когнітивно-рефлексивного компоненту виступають емоційна рефлексія та обізнаність, розуміння власних емоцій. Дані критерії розкриваються у таких

показниках: здатність до самоаналізу станів, точність ідентифікації почуттів, розуміння причин переживань, наявність «емоційного словника».

До критеріїв емоційно-ціннісного компоненту ми віднесли аксіологічну оцінку емоцій та ціннісне ставлення до власних емоцій. Ці критерії відображаються у таких показниках, як готовність приймати конструктивні почуття, свідома трансформація деструктивних станів.

Критеріями поведінково-регулятивного компоненту є емоційна рівноваженість, емоційна стійкість та гнучкість. Критерії розкриваються у здатності до керування інтенсивністю та тривалістю станів, вольового контролю імпульсів, резильєнтності.

За допомогою комплексу психодіагностичних методик емпірично досліджено особливості емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку. Встановлено переважання середнього рівня розвитку емоційної зрілості у переважаючої частки експериментальної вибірки. Виявлено, що загальний рівень емоційної зрілості є визначальним предиктором психологічного благополуччя. Доведено, що когнітивно-рефлексивний компонент (здатність до вербалізації та розширений «емоційний словник») виступає інтелектуальним фундаментом для розуміння причин психологічного дискомфорту. Емоційно-ціннісний компонент формує внутрішній «етичний фільтр», що дозволяє диференціювати емоції та безпосередньо впливає на самоприйняття, тоді як поведінково-регулятивний компонент (резильєнтність та емпатія) забезпечує необхідну гнучкість адаптації до мінливих вимог соціуму.

Узагальнюючи отримані дані, ми констатуємо, що емоційна зрілість забезпечує благополуччя через три базові функції: стабілізуючу (зниження стресу через саморегуляцію), смислоутворюючу (надання переживанням вектора майбутнього) та комунікативну (створення мережі підтримки). Емпірично доведена недостатня сформованість цих функцій у значної частини респондентів

вказує на гостру необхідність сприяння розвитку емоційної зрілості особистості раннього дорослого віку, як чинника її психологічного благополуччя. Це зумовило розробку авторської програми підвищення психологічного благополуччя засобами розвитку емоційної зрілості у дорослих.

В основу розробленої програми покладено структурну модель розвитку емоційної зрілості особистості як чинника її психологічного благополуччя. Програма була спрямована на розвиток структурних компонентів емоційної зрілості та підвищення психологічного благополуччя досліджуваних. Авторська програма поділена на змістовні блоки. Вона включала тренінгові вправи, рольові ігри, дискусії тощо та складалася з 10 занять.

Експериментально перевірено і доведено ефективність авторської програми, розроблено методичні рекомендації щодо розвитку емоційної зрілості особистості. Матеріали дисертації можуть бути використані у подальших наукових розробках, у діяльності практикуючих психологів при розробці та реалізації програм психологічного супроводу особистості в період ранньої дорослості, спрямованих на розвиток емоційної зрілості як важливої передумови психологічного благополуччя. Мету дослідження досягнуто, гіпотезу - підтверджено.

Запропоноване дослідження не охоплює усього обсягу питань, пов'язаних із впливом емоційної зрілості на психологічне благополуччя молоді. Подальші наукові пошуки вбачаємо у детальному вивченні внутрішніх психологічних механізмів, що забезпечують становлення емоційної зрілості в період ранньої дорослості.

Ключові слова: емоційна зрілість, емоційний інтелект, психологічне благополуччя, копінг-стратегії, психічне здоров'я, емоційна стійкість, резильєнтність, задоволеність життям, психологічне здоров'я, суб'єктивне благополуччя, автономія, життєстійкість, емоційна компетентність, особистість, особистість раннього дорослого віку.

SUMMARY

Sardanova K.O. "Emotional Maturity as a Factor of Psychological Well-being in Early Adulthood". – Qualifying scientific work on the rights of a manuscript. Thesis for the degree of Doctor of Philosophy in specialty 053 Psychology. – Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, Kyiv, 2026.

The dissertation is devoted to the study of emotional maturity as a factor of psychological well-being in early adulthood. The research provides a theoretical analysis and an empirical study of the characteristics of personal emotional maturity as a factor of psychological well-being during the stage of early adulthood.

The organizational and methodological foundations of the empirical study are defined; the results of the ascertaining and formative experiments are described; and the specific impact of emotional maturity on the psychological well-being of individuals in early adulthood is identified.

The key concepts of the study are analyzed: “emotional maturity”, “psychological well-being”, “emotional intelligence”, “emotional flexibility”, “emotional competence”, and others. The definition of emotional maturity as an integrative quality of personality characterizing the development level of the emotional sphere and the adequacy of emotional reactions within specific sociocultural conditions, formulated by the domestic researcher I. Pavlova, is taken as a basis.

The concept of psychological well-being is defined as an integral, dynamic state that combines a subjective sense of life satisfaction (hedonic aspect) and the successful realization of eudaimonic components (autonomy, personal growth, and purpose in life), which are critical for the process of personality formation and integration during early adulthood.

The features of psychological well-being in early adulthood, determined by the specifics of this ontogenetic stage, are theoretically analyzed. It is established that the

core of psychological well-being in early adulthood consists of: the capacity for constructive personal adaptation (social and mental) under conditions of intensive life changes; emotional maturity; the absence of destructive psychological defenses; and a formed subjective sense of happiness that integrates positive self-esteem and satisfaction with social contacts.

Scientific approaches to the phenomenon of emotional maturity are examined. Within the psychodynamic approach (E. Erikson, W. Menninger), emotional maturity correlates with the level of ego-integration and the effectiveness of overcoming normative age crises. Proponents of the humanistic approach (C. Rogers, A. Maslow) equate maturity with the strive for self-actualization and the authenticity of the emotional sphere. The cognitive-behavioral approach (P. Salovey, J. Mayer) links this phenomenon to the development of emotional intelligence, allowing for the rational interpretation of affective states. The socio-psychological approach (P. Fraisse) emphasizes the subject's capacity for self-regulation according to current sociocultural standards.

The theoretical analysis allowed for the identification of the psychological structure of emotional maturity in early adulthood, which encompasses the following components: cognitive-reflective, emotional-evaluative, and behavioral-regulatory. The criteria for the cognitive-reflective component are emotional reflection, awareness, and understanding of one's own emotions. These criteria are manifested through indicators such as: capacity for self-analysis of states, accuracy of feeling identification, understanding the causes of experiences, and the presence of an “emotional vocabulary”.

The criteria for the emotional-evaluative component include the axiological assessment of emotions and a value-based attitude toward one's own emotions. These are reflected in indicators such as readiness to accept constructive feelings and the conscious transformation of destructive states.

The criteria for the behavioral-regulatory component are emotional balance, emotional stability, and flexibility. These are revealed through the ability to manage the intensity and duration of states, volitional control of impulses, and resilience.

Using a complex of psychodiagnostic methods, the features of emotional maturity and psychological well-being in early adulthood were empirically investigated. A prevalence of the average level of emotional maturity was established among the majority of the experimental sample. It was found that the general level of emotional maturity is a decisive predictor of psychological well-being. It is proven that the cognitive-reflective component (the ability to verbalize and an expanded “emotional vocabulary”) acts as an intellectual foundation for understanding the causes of psychological discomfort. The emotional-evaluative component forms an internal “ethical filter” that allows for the differentiation of emotions and directly affects self-acceptance, while the behavioral-regulatory component (resilience and empathy) ensures the necessary flexibility for adaptation to the changing demands of society.

Summarizing the obtained data, we state that emotional maturity ensures well-being through three basic functions: stabilizing (reducing stress through self-regulation), meaning-forming (providing a future vector to experiences), and communicative (creating a support network). The empirically proven insufficient development of these functions in a significant portion of respondents indicates an urgent need to facilitate the development of emotional maturity in early adulthood as a factor of psychological well-being. This led to the development of an original program for enhancing psychological well-being through the development of emotional maturity in adults.

The developed program is based on a structural model of emotional maturity development as a factor of psychological well-being. The program was aimed at developing the structural components of emotional maturity and increasing the psychological well-being of the subjects. The author's program is divided into thematic

blocks, including training exercises, role-playing games, discussions, etc., consisting of 10 sessions.

The effectiveness of the author's program has been experimentally verified and proven; methodological recommendations for the development of emotional maturity have been developed. The materials of the dissertation can be used in further scientific developments and in the activities of practicing psychologists when designing and implementing psychological support programs for individuals in early adulthood. The purpose of the study has been achieved, and the hypothesis has been confirmed.

The proposed study does not cover the full range of issues related to the impact of emotional maturity on the psychological well-being of young people. Future research directions lie in the detailed study of the internal psychological mechanisms that ensure the formation of emotional maturity during early adulthood.

Keywords: emotional maturity, emotional intelligence, psychological well-being, coping strategies, mental health, emotional stability, resilience, life satisfaction, psychological health, subjective well-being, autonomy, hardiness, emotional competence, personality, early adulthood.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Сарданова К.О. (2025). Емоційна зрілість як предиктор навичок тайм-менеджменту та прокрастинації у ранньому дорослому віці. *Габітус, випуск 80, 2025*. С. 164-167. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.80.31>

2. Сарданова К.О. Гендерні особливості емоційної зрілості та їх вплив на психологічне благополуччя у ранньому дорослому віці. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, випуск 2, 2025*. С. 136-141. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.24>

3. Сарданова К.О. Вплив типу прив'язаності на формування емоційної зрілості у ранньому дорослому віці. *Перспективи та інновації науки, випуск №1 (59), 2026*. С. 3693-3702. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1\(59\)-3693-3702](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1(59)-3693-3702)

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

4. Сарданова К.О. Важливість розвитку емоційної зрілості для задоволення життя в ранньому дорослому віці. *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: Методологія дослідження, реалії та перспективи*. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (29 березня 2024 р.): збірник. Київ. Київський національний університет ім. Тараса Шевченка 2024 р. С.173-174.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	13
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	21
1.1. Наукові підходи до вивчення феномена емоційної зрілості особистості	21
1.2. Психологічне благополуччя та його особливості в ранньому дорослому віці	35
1.3. Чинники психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку.....	49
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	59
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.....	62
2.1. Організація і методи дослідження емпіричної зрілості та психологічного благополуччя особистості	62
2.2. Кількісні та якісні показники емоційної зрілості і психологічного благополуччя досліджуваних.....	78
2.3. Аналіз емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку.....	91
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	106
РОЗДІЛ 3. ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗАСОБАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ В РАНЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	109
3.1. Програма підвищення психологічного благополуччя засобами розвитку емоційної зрілості у дорослих.....	109

3.2. Динаміка емоційної зрілості та психологічного благополуччя досліджуваних за результатами формувального експерименту.....	122
3.3. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційної зрілості особистості.....	144
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	150
ВИСНОВКИ.....	153
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	157
ДОДАТКИ.....	171

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема емоційної зрілості особистості є однією з найбільш актуальних та значущих у сучасній психологічній науці. В умовах стрімких соціальних змін, економічної нестабільності, екологічних загроз та інформаційних викликів, які характеризують сьогодення, особливої важливості набуває здатність людини ефективно управляти своїми емоціями, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати психологічне благополуччя. Саме емоційна зрілість, яка відображає високий рівень розвитку емоційної сфери особистості, є тим ключовим ресурсом, що дозволяє людині успішно адаптуватися до мінливих життєвих обставин, будувати гармонійні стосунки з оточенням та повноцінно реалізовувати свій потенціал.

Особливої значущості проблема емоційної зрілості набуває в період ранньої дорослості, який охоплює вікові межі від 20 до 40 років. Це час активного особистісного та професійного становлення людини, вирішення важливих життєвих завдань, пов'язаних із здобуттям освіти, початком трудової діяльності, створенням сім'ї, народженням та вихованням дітей тощо. Як зазначила Л. Вольнова, успішне професійне та соціальне становлення на цьому етапі можливе лише за умови збереження психологічного здоров'я та здатності особистості до відповідального вибору, що безпосередньо корелює з рівнем її емоційної зрілості.

Від того, наскільки емоційно зрілою увійде особистість у цей відповідальний період свого життя, значною мірою залежатиме її здатність ефективно долати нормативні вікові кризи, приймати зважені рішення, налагоджувати конструктивні міжособистісні взаємини та досягати високого рівня психологічного благополуччя.

Незважаючи на очевидну теоретичну та практичну значущість проблеми емоційної зрілості, вона досі залишається однією з найменш розроблених у

психологічній науці. Аналіз наукової літератури засвідчує неоднозначність та суперечливість поглядів дослідників на сутність цього феномена, його структурні компоненти, критерії та закономірності розвитку. Одні автори ототожнюють емоційну зрілість із емоційною компетентністю, емоційним інтелектом чи емоційною регуляцією (Д. Гоулман, Дж. Мейер, П. Селовей та ін.), інші – розглядають її як окремий конструкт, що характеризує вищий рівень розвитку емоційної сфери особистості (О. Чебикін, І. Андрєєва та ін.). Окремі аспекти проблеми емоційної зрілості та психічного благополуччя розкрито у працях О. Чебикіна, М. Півень, В. Семиченко, О. Штепи, Л. Руденко, Л. Романюк, О.Бондарчук, В. Зеленіна, Р. Попелюшка, Л. Вольнової, Н. Бігун та ін.

Нечисленними та фрагментарними залишаються й емпіричні дослідження емоційної зрілості, її вікових та гендерних особливостей, зв'язку з іншими особистісними характеристиками. Майже недослідженою є проблема розвитку емоційної зрілості особистості в період ранньої дорослості та її ролі у забезпеченні психологічного благополуччя людини на цьому етапі життєвого шляху.

Відтак, актуальність дослідження емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку зумовлена:

- по-перше, необхідністю поглибленого теоретико-методологічного аналізу феномена емоційної зрілості, уточнення його сутності та структури, розробки концептуальної моделі цього психологічного явища;

- по-друге, потребою в емпіричному дослідженні особливостей та закономірностей розвитку емоційної зрілості в період ранньої дорослості, виявленні її зв'язку з показниками психологічного благополуччя особистості на цьому етапі онтогенезу;

– по-третє, запитом психологічної практики на розробку та впровадження ефективних програм цілеспрямованого формування емоційної зрілості як важливої передумови особистісного зростання та психологічного благополуччя сучасної молоді.

Отже, враховуючи соціальну значущість та недостатню розробленість проблеми, темою дослідження було обрано «Емоційна зрілість як чинник психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити особливості емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку; розробити та апробувати програму підвищення психологічного благополуччя засобами розвитку емоційної зрілості у дорослих.

Об'єкт дослідження - емоційна зрілість та психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження - особливості емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку.

Гіпотеза дослідження. В основу дисертаційного дослідження покладено припущення про те, що емоційна зрілість є вагомим чинником психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку. Досягнення і збереження психологічного благополуччя людини може бути забезпечено за умови цілеспрямованого розвитку її емоційної зрілості, що сприяє становленню емоційної компетентності, саморегуляції та резильєнтності особистості.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати теоретичні засади дослідження емоційної зрілості особистості як чинника її психологічного благополуччя.

2. Емпірично дослідити психологічні особливості емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку, встановити характер їх зв'язку.

3. Розробити та апробувати психологічну програму підвищення психологічного благополуччя засобами розвитку емоційної зрілості у дорослих.

4. Сформулювати методичні рекомендації для психологів щодо розвитку емоційної зрілості особистості в період ранньої дорослості.

Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження є сукупність наукових принципів та уявлень про емоційний розвиток, становлення емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості зарубіжних (В. Меннінгер, Г. Салліван, П. Фресс, А. Ребер) та вітчизняних вчених (О. Чебикін, Е. Носенко, І. Павлова, М. Півень, С. Максименко, В. Семиченко, Н. Бігун, Л. Вольнова, О. Бондарчук, О. Афоніна, О. Штепа та ін.), гуманістичний та екзистенційний підходи (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Р. Мей, І. Ялом), концепції емоційного інтелекту (Дж. Мейєр, П. Селовей, Д. Гоулман, Н. Холл), евдемоністичні та гедоністичні моделі суб'єктивного і психологічного благополуччя особистості (К. Ріфф, Е. Дінер, Н. Бредберн, М. Селігман), принципи системного підходу до вивчення емоційної зрілості та психологічного благополуччя; інтеграція положень особистісно-орієнтованого, екзистенційного та когнітивно-поведінкового підходів; а також наукові положення про вікові завдання та закономірності розвитку особистості в період ранньої дорослості (Е. Еріксон, Р. Хевігхерст, Д. Левінсон).

Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих **методів**:

– теоретичні - аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; порівняння та зіставлення теоретичних підходів; теоретичне моделювання структури та функцій емоційної зрілості;

- емпіричні - психодіагностичні методи (опитувальник емоційної зрілості О. С. Кочаряна та М. Півня, тест емоційного інтелекту Н. Холла, методика діагностики емоційності, шкала диференціальних емоцій К. Ізарда, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала задоволеності життям Е. Дінера, шкала суб'єктивного щастя (семантичний диференціал), тест смисложиттєвих орієнтацій); констатувальний та формувальний експеримент;
- методи кількісної обробки даних - визначення середніх значень та стандартних відхилень, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз із застосуванням t-критерію Стюдента та критерію χ^2 Пірсона; якісний аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

Надійність та вірогідність отриманих результатів забезпечувалася теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень дослідження; використанням комплексу надійних та валідних діагностичних методик, адекватних меті та завданням дослідження; поєднанням кількісного та якісного аналізу емпіричних даних; застосуванням методів математичної статистики із залученням сучасних програм обробки даних; репрезентативністю вибірки досліджуваних.

Експериментальна база дослідження. Дослідження було здійснено на базі Київського національного університету імені Тараса Шевченка, а саме Психологічної служби. Загальна вибірка становила 240 здобувачів вищої освіти. Констатувальний експеримент тривав упродовж 2023-2024 рр.. До формувального експерименту було залучено 60 осіб, він тривав упродовж 2024-2025 рр. Досліджування виконувалося у три етапи (пошуковий, дослідницько-експериментальний, узагальнюючий) впродовж 2022-2026 років.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів полягає в тому, що:

- *вперше* обґрунтовано поняття психологічного благополуччя, як інтегрального, динамічного стану, що поєднує суб'єктивне відчуття задоволеності життям (гедоністичний аспект) та успішну реалізацію евдемоністичних компонентів (автономія, особистісне зростання та наявність мети в житті), які є критично важливими для процесу становлення та інтеграції особистості в період ранньої дорослості; визначено психологічну структуру емоційної зрілості особистості раннього дорослого віку, яка охоплює такі компоненти: когнітивно-рефлексивний, емоційно-ціннісний, поведінково-регулятивний; схарактеризовано критерії (емоційна рефлексія та обізнаність, розуміння власних емоцій, аксіологічна оцінка емоцій, ціннісне ставлення до власних емоцій, емоційна врівноваженість, емоційна стійкість та гнучкість) і показники (здатність до самоаналізу станів, точність ідентифікації почуттів, розуміння причин переживань, наявність «емоційного словника», готовність приймати конструктивні почуття, свідомо трансформація деструктивних станів, керування інтенсивністю та тривалістю станів, вольовий контроль імпульсів, резильєнтність) розвитку емоційної зрілості особистості раннього дорослого віку; виявлено особливості зв'язку емоційної зрілості з показниками психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку; теоретично обґрунтовано та розроблено структурну модель розвитку емоційної зрілості особистості як чинника її психологічного благополуччя;
- *розширено та доповнено* наукові уявлення про роль емоційної зрілості особистості у збереженні її психологічного благополуччя в період ранньої дорослості;
- *набуло подальшого розвитку* вчення наукові уявлення про чинники психологічного благополуччя особистості.

Практична значущість роботи визначається тим, що підібрано комплекс психодіагностичних методик для вивчення структурних компонентів емоційної зрілості особистості раннього дорослого віку; розроблено й апробовано психологічну програму підвищення психологічного благополуччя засобами розвитку емоційної зрілості у дорослих. Отримані результати можуть бути використані у діяльності психологів-практиків при розробці та реалізації програм психологічного супроводу особистості в період ранньої дорослості, спрямованих на розвиток емоційної зрілості як важливої передумови психологічного благополуччя. Матеріали дослідження можуть знайти застосування в освітньому процесі закладів вищої освіти при викладанні навчальних дисциплін «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Психологія емоцій», «Психологія особистості», а також при підготовці майбутніх психологів у межах навчальних курсів «Психологічна служба в системі освіти», «Основи психологічного консультування» тощо.

Достовірність та надійність результатів дослідження забезпечується ґрунтовним теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням комплексу взаємодоповнюючих надійних та валідних діагностичних методик, що відповідають меті та завданням роботи; репрезентативністю вибірки досліджуваних; поєднанням кількісного та якісного аналізу отриманих емпіричних даних; застосуванням методів математичної статистики (визначення середніх значень та стандартних відхилень, кореляційний аналіз r-Пірсона, порівняльний аналіз із застосуванням t-критерію Стюдента, критеріїв χ^2 Пірсона та Краскала-Уолліса) із залученням сучасних комп'ютерних програм обробки даних SPSS Statistics 25.0 та Microsoft Excel.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Результати дисертаційного дослідження обговорювалися та отримали схвалення на Міжнародних науково-практичних конференціях, звітно-наукових конференціях та

засіданнях кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (2022-2026 рр.).

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в освітній процес Київського національного університету імені Тараса Шевченка м. Київ, а саме в роботу Психологічної служби (акт впровадження № 068/01/1 від 05.01.2026 р.).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження відображено у 4 публікаціях, з них: 3 статті у фахових вітчизняних наукових виданнях, 1 – в інших наукових виданнях, матеріалах науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Структура дисертації складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (138 найменувань, з яких 24 іноземними мовами) та додатків (на 12 сторінках). Основний текст дисертації викладено на 156 сторінках. Текст дисертації містить 32 таблиці та 3 рисунки. Загальний обсяг дисертації становить 183 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Наукові підходи до вивчення феномена емоційної зрілості особистості

На явище емоційної зрілості та необхідності регулювання афектів звернули увагу ще філософи Античності (наприклад, Аристотель) [116] та Нового часу (зокрема, Б. Спіноза, Р. Декарт) [122]. Вони розглядали емоції (афекти, пристрасті) як основу людського переживання та поведінки, що безпосередньо впливає на моральний вибір індивіда.

Античні філософи (зокрема, Аристотель) [116] трактували емоції як прояв природного руху душі, але наголошували на необхідності їхнього збалансування через розум для досягнення евдемонії (щастя/процвітання). Крайня позиція була представлена школою стоїцизму (Зенон, Сенека) [55], які розглядали емоції як деструктивні чинники, що вимагають повного самоконтролю й усвідомленості з метою досягнення апатії (незворушності).

Філософи Нового часу переосмислили природу емоцій. Р. Декарт у праці «Пристрасті душі» аналізував їхній фізіологічний механізм, тоді як Б. Спіноза в «Етиці» [122] розглядав емоції як внутрішній стан, який можна пізнати і підпорядкувати раціональному знанню. Він стверджував, що тільки усвідомлення причин афектів дозволяє людині звільнитися від їхньої тиранії.

Саме ці міркування про силу, спрямованість і необхідність раціоналізації емоцій (афектів) заклали теоретичне підґрунтя для подальшого психологічного аналізу емоцій як складної системи переживань. Ідеї філософів визначили центральні завдання, які пізніше постали перед психологією: як людина може усвідомити і підкорити свої емоції, щоб забезпечити адаптивну та соціально

прийнятну поведінку. Цей філософський акцент на самоконтролі й усвідомленості став основою для формування концепції емоційної зрілості.

У психології явище емоційної зрілості почали досліджувати з першої половини ХХ століття, що було зумовлено розвитком психоаналітичних та особистісно орієнтованих шкіл, які вивчали вплив емоційного життя на психічне здоров'я та соціальне функціонування.

Поняття «емоційна зрілість» було вперше інтегровано у психологічний дискурс в американській психодинаміці у 1930–1940-х роках. Його використання в контексті психологічного розвитку як характеристики дорослої особистості, що володіє інтегрованою емоційною сферою, часто пов'язують із працями В. Меннінгера (W. Menninger) [130] та Г. Саллівана (H. Sullivan) [91]. В. Меннінгер, зокрема, пов'язав емоційну зрілість з емоційною стійкістю та здатністю дорослої людини реагувати на ситуації відповідно до соціальних норм і вимог, не вдаючись до дезадаптивних, інфантильних реакцій [130].

Явище емоційної зрілості досліджували представники різних психологічних напрямів, кожен з яких надав своє, відмінне тлумачення феномена, що призвело до формування кількох ключових підходів до його розуміння.

Саме ці підходи, які зародилися у зарубіжній психології, сформували сучасну багатокomпонентну модель емоційної зрілості.

Системне вивчення емоційної зрілості в західній науці дозволяє виокремити чотири основні напрями, які акцентують увагу на різних аспектах феномена: від внутрішньої автентичності до соціальної адаптивності.

Представники гуманістичної психології – А. Маслоу та К. Роджерс [69;132] – наголошували, що емоційна зрілість є не стільки контролем, скільки інтеграцією емоційного досвіду в структуру особистості. Вони розглядали зрілість у контексті автентичності та конгруентності.

А. Маслоу розглядав емоційну зрілість як ключову ознаку самоактуалізованої людини [69], здатної виражати почуття згідно з внутрішніми цінностями, а не лише зовнішніми очікуваннями. Зріла особистість, за Маслоу, приймає свої емоції (як позитивні, так і негативні) без осуду, що дозволяє їй ефективно функціонувати.

К. Роджерс акцентував увагу на здатності людини усвідомлювати власні переживання, приймати себе та бути автентичною, що є основою для відповідальної взаємодії з іншими. Емоційна зрілість тут пов'язана зі зменшенням психологічного захисту та зростанням відкритості досвіду [132].

Представники психодинаміки пов'язували емоційну зрілість з успішним проходженням стадій психосоціального розвитку та інтеграцією свідомих і несвідомих процесів. Г. Салліван та Е. Еріксон [39; 91] підкреслювали взаємозв'язок емоційної зрілості з розвитком «Я»-концепції, інтеграцією емоційних переживань та подоланням вікових психосоціальних суперечностей (наприклад, криза ідентичності). Зрілість, на їхню думку, передбачає здатність до глибокої інтимності та генерування, що можливе лише за умови емоційної стабільності та прийняття себе.

Когнітивно-емоційний напрям перевів дослідження емоцій зі сфери мотивації та адаптації у сферу здібностей. Д. Майєр і П. Селовей [129] продовжили вивчення у руслі емоційного інтелекту (ЕІ), визначивши його як набір здібностей до обробки емоційної інформації. Вони ієрархічно структурували ЕІ, включаючи здатність розпізнавати емоції, використовувати їх для стимуляції мислення, розуміти та регулювати їх [129]. Таким чином, емоційна зрілість тут розглядається як високий, ефективний рівень використання цих когнітивно-емоційних здібностей у поведінці.

Соціально-нормативний напрям є найближчим до первісного розуміння В. Меннінгера [130] та фокусується на поведінковій адекватності та здатності до

прогнозування. П. Фресс і А. Ребер [91] розглядали емоційну зрілість як відповідність емоційної реактивності нормам дорослого суспільства. П. Фресс наголошував на зменшенні частоти емоційних реакцій та зростанні здатності передбачати власні емоційні збудження. У працях С. Ламберт та В. К. Меннінгера [130] простежується акцент на емоційній стійкості та здатності дорослої людини реагувати на ситуації відповідно до соціальних норм, уникаючи інфантильних, неадекватних реакцій (наприклад, гніву у відповідь на незначні перешкоди). Зрілість тут означає вибір конструктивних стратегій замість імпульсивних.

Таким чином, зарубіжна психологія сформувала багатогранний погляд на емоційну зрілість: від внутрішньої цілісності (гуманізм, психодинаміка) до інструментальної ефективності (когнітивно-емоційний підхід) та соціальної адекватності (соціально-нормативний підхід).

Після аналізу зарубіжних концепцій, важливо перейти до розгляду розвитку ідей про емоційну зрілість в українській психології, де цей феномен вивчався переважно в контексті загальної психології особистості та емоційної регуляції. Українські вчені здійснили спроби конкретизувати зміст поняття «емоційна зрілість».

На думку О. Чебикіна [108], вивчення феномена емоційної зрілості є складним завданням через неоднозначність підходів до визначення її структури та змісту. Українські автори, серед яких О. Афоніна [8], І. Ващенко, Л. Онуфрієва [23], також підкреслюють відсутність єдиного тлумачення цього поняття і різноманітність підходів до розкриття його психологічних ознак. О. Штепа зазначає, що труднощі у визначенні емоційної зрілості пов'язані з багатокомпонентністю емоційної сфери та різними критеріями її прояву – від рівня саморегуляції й усвідомлення емоцій до здатності до емпатії та прийняття інших [113].

Серед українських авторів спроби конкретизувати зміст поняття зробила І. Павлова [80], яка визначала емоційну зрілість як інтегративну якість особистості, що характеризує рівень розвиненості емоційної сфери та адекватність емоційних реакцій у певних соціокультурних умовах. Вона виокремила такі особливості (компоненти), як емоційна експресивність, саморегуляція та емпатія. Це визначення є найбільш системним та операціоналізованим для проведення емпіричних досліджень. Інші науковці, такі як С. Максименко та В. Семиченко [67], трактували емоційну зрілість у контексті цілісного розвитку особистості та її самоздійснення: як здатність виражати почуття відповідно до внутрішніх цінностей; як характеристику, що забезпечує узгодженість поведінки з емоційними переживаннями та свідоме ставлення до свого емоційного досвіду.

Аналізуючи вітчизняний науковий дискурс, варто зауважити, що в українській психологічній школі вивчення емоційної зрілості характеризується значним розмаїттям методологічних позицій. Зокрема, О. Чебикін та І. Павлова [108; 80] пропонують систематизувати наявні погляди за трьома засадничими підходами:

1. Віковий підхід, де емоційна зрілість розглядається як сукупність емоційних виявів, що відповідають певному етапу онтогенезу та забезпечують ефективність провідної діяльності (Д. Ісаєв, Н. Максимова, Є. Чудіна).

2. Соціально-нормативний (біологічний) підхід, у межах якого феномен трактується як відповідність емоційної реактивності дорослої особистості нормам, прийнятим у конкретному суспільстві (А. Ребер, П. Фресс) [91].

3. Суб'єктно-ціннісний підхід, представники якого (А. Маслоу, О. Яковлева) акцентують увагу на гармонії між емоційними реакціями індивіда та його внутрішніми потребами й ціннісними орієнтаціями.

У межах суб'єктно-ціннісного вектору особливого значення набуває структурна модель емоційної зрілості, представлена М. Півень [83], яка базується на засадах людино-центрованого підходу К. Роджерса. На відміну від спрощених моделей, дана концепція містить п'ять взаємопов'язаних компонентів:

- рефлексія емоцій - здатність до усвідомлення та диференціації власних переживань;
- емоційна саморегуляція - уміння доволно керувати інтенсивністю емоцій відповідно до ситуації соціально прийнятними способами;
- емпатія - глибоке співпереживання емоційним станам іншої людини без втрати власної ідентичності;
- емоційна експресивність - здатність до конгруентного та спонтанного вираження почуттів у міміці, жестах та інтонації;
- прийняття власних емоцій - фундаментальна готовність проживати емоційні стани без спроб їх блокування або ігнорування, що є критично важливим для інтеграції досвіду в цілісну «Я»-концепцію.

Сучасні дослідження (зокрема, О. Склянської та В. Коваленко) [100] підкреслюють, що емоційна зрілість є не лише як стан, а як активний механізм, що опосередковує роботу психологічних захистів особистості. Було з'ясовано, що розвинена здатність до емоційної саморегуляції та прийняття власних почуттів сприяє заміні примітивних захисних механізмів (таких як проєкція або регресія) на більш зрілі форми адаптації. Таким чином, високий рівень емоційної зрілості забезпечує мінімальне викривлення реальності в процесі подолання стресових

ситуацій, що є прямим підґрунтям для формування психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку

Узагальнення досліджень дозволяє стверджувати, що емоційна зрілість є багатогранним явищем, яке містить як інструментальні (регуляція), так і ціннісні (автентичність) компоненти. Саме тому, зважаючи на високу структурованість, багатокомпонентність та операціоналізаційну можливість, нам імпонує визначення, подане І. Павловою [80], оскільки воно найбільш повно охоплює інтегративний характер емоційної зрілості, і ми беремо його за основу для подальшого аналізу та розробки емпіричної моделі.

Спираючись на інтегративне визначення емоційної зрілості як системної якості особистості, необхідно виокремити його феномен через ключові структурні компоненти, критерії та емпіричні показники. Емоційна зрілість є складною, багатокомпонентною системою, що охоплює кілька ключових аспектів, які є її критеріями. Ці критерії, по суті, відображають успішність функціонування особистості в емоційно навантажених ситуаціях. На основі узагальнення провідних підходів – від екзистенційно-гуманістичного (В. Франкл, К. Роджерс) [105;131], що фокусується на цінностях та автентичності, до когнітивно-здібнісного (Д. Майер, П. Селовей) [129] та інтегративного (І. Павлова) [80] – можна виокремити такі критерії емоційної зрілості: (сформовано І. Павлова)

1. Рівень сформованості емоційної саморегуляції. Цей критерій відображає здатність особистості гнучко та доволно керувати інтенсивністю й тривалістю власних переживань, а також ефективно долати негативні афекти. Його формування пов'язане із заміною імпульсивного реагування на свідомо обрані стратегії поведінки. Показники - це час відновлення після стресу, використання конструктивних копінг-стратегій (наприклад, переосмислення ситуації), відсутність агресивних чи аутоагресивних проявів у відповідь на фрустрацію.

2. Усвідомлення власних переживань, а саме емоційна обізнаність. Це є фундаментальним критерієм, що передбачає здатність ідентифікувати, диференціювати, вербалізувати та приймати власні почуття. Зріла особистість не уникає складних емоцій, а інтегрує їх у свою «Я»-концепцію [131]. Показники - це точність самодіагностики емоційного стану, широта емоційного словника, здатність пояснити причини своїх почуттів.

3. Емоційна стійкість та гнучкість. Цей аспект характеризує здатність зберігати психологічну стабільність у стресових, конфліктних обставинах і водночас демонструвати адаптивну гнучкість - швидко переключатися між різними емоційними станами, адекватно адаптуватися до змін навколишнього середовища. Показники - це низька тривожність, толерантність до невизначеності, швидкість перемикання емоційних реакцій, висока самооцінка в умовах випробувань.

4. Емпатійна здатність. Зрілість неможлива без соціальної інтеграції. Цей критерій передбачає здатність до співпереживання, точного розуміння емоцій та потреб інших людей, що забезпечує глибину і довірливість міжособистісних стосунків [39]. Показники – це точність розпізнавання невербальних сигналів (міміка, жести), готовність надавати емоційну підтримку, альтруїстична спрямованість.

5. Соціально прийнятна експресія та відповідальність. Відображає інтеграцію внутрішнього світу з зовнішніми нормами. Зріла особистість демонструє адекватне соціокультурним нормам вираження почуттів (експресивність) та приймає відповідальність за власні емоційні стани, уникаючи проєкцій та звинувачень [80]. Показники - це конгруентність (відповідність внутрішніх почуттів зовнішньому вираженню), здатність відстоювати власні емоційні кордони, прояв почуттів у соціально прийнятній формі.

Узагальнюючи, показниками емоційної зрілості на рівні поведінки є адекватність емоційних реакцій ситуації, здатність контролювати імпульсивні прояви, точність розпізнавання емоцій інших людей та готовність враховувати їх у взаємодії. Таким чином, емоційна зрілість є ключовою характеристикою психологічного благополуччя та соціальної компетентності особистості.

Оскільки емоційна зрілість є не статичною властивістю, а динамічною якістю, що формується протягом усього життя, розгляд її структурних критеріїв доцільно доповнити аналізом послідовних стадій (рівнів) її розвитку.

Крім того, дослідники пропонують моделі рівнів розвитку емоційної зрілості, які допомагають відстежувати прогрес особистості у самоусвідомленні та саморегуляції. Ці моделі мають високу практичну значущість, особливо у сфері психологічної консультації та корекції самосвідомості.

Оскільки емоційна зрілість є не статичною властивістю, а динамічною якістю, що утворюється в процесі онтогенезу, розгляд її структурних критеріїв доцільно доповнити аналізом послідовних стадій (рівнів) її розвитку.

У вітчизняній психології найбільш ґрунтовний підхід до визначення рівнів емоційної зрілості представлено в працях О. Чебикіна [108] та Е. Носенко [76]. Дослідники пропонують багаторівневу модель, яка допомагає відстежувати прогрес особистості у переході від зовнішньої (соціально-нормативної) до внутрішньої (особистісно-ціннісної) емоційної регуляції. На основі синтезу цих підходів ми можемо виокремити три базові рівні розвитку емоційної зрілості (Таблиця 1.1).

Характеристика рівнів розвитку емоційної зрілості особистості

Рівень	Характеристика емоційної сфери та саморегуляції
1.Емоційно-інфантильний (низький)	Домінування імпульсивних реакцій; низький рівень емоційної рефлексії. Людина не бере відповідальності за свої емоції (схильність звинувачувати оточуючих). Використання примітивних психологічних захистів (витіснення, проекція).
2.Ситуативно-регулятивний (середній)	Здатність до усвідомлення та контролю емоцій, але переважно під впливом зовнішніх соціальних норм чи вимог. Розвинена базова емпатія. Проте в стресових ситуаціях або під час вікових криз можлива втрата емоційної стійкості та тимчасова регресія.
3.Інтегративно-зрілий (високий)	Високий рівень емоційної рефлексії та децентрації. Емоційна регуляція спирається на власну систему цінностей (автентичність). Здатність вільно виражати почуття без шкоди для інших. Повна інтеграція емоційного та когнітивного досвіду, що забезпечує стійке психологічне благополуччя.

Аналіз представлених рівнів дозволяє стверджувати, що емоційна зрілість у ранньому дорослому віці передбачає обов'язковий перехід від ситуативно-регулятивного до найвищого (інтегративного) рівня. Саме на інтегративно-зрілому рівні особистість досягає психологічної емансипації від зовнішнього тиску та стереотипів.

Ця модель є цінною, оскільки вона зміщує акцент з лише зовнішнього контролю (що характерно для соціально-нормативного підходу) на глибинні процеси самосвідомості та ціннісної орієнтації. Вона демонструє, що зрілість є не просто набором навичок, а процесом психологічної емансипації від зовнішнього

тиску та внутрішніх ілюзій. Досягнення найвищих рівнів, зокрема, емоційної відчуженості та розуміння, свідчить про повну інтеграцію емоційного досвіду в структуру особистості, що є фінальною метою емоційної зрілості.

Розвиток емоційної зрілості має комплексний, біопсихосоціальний характер і поєднує природні (біологічні/фізіологічні) та соціально зумовлені аспекти. Взаємодія цих детермінант забезпечує формування адаптивної емоційної системи.

Виокремлюючи та систематизуючи чинники, що детермінують розвиток емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості у період ранньої дорослості, ми спиралися на фундаментальні праці провідних вітчизняних і зарубіжних науковців. Зокрема, концептуальною основою для нашого теоретичного узагальнення стали дослідження емоційної регуляції та емоційної зрілості О. Чебикіна, В. Семиченко, Е. Носенко, а також зарубіжні підходи до вивчення емоційного інтелекту Д. Гоулмана [108;67;75;31].

Крім того, розуміння соціально-адаптаційних та внутрішньо-особистісних детермінант базується на класичних теоріях благополуччя К. Ріфф та Е. Дінера [134;122], а також на напрацюваннях вітчизняних дослідників щодо психологічного здоров'я, життєстійкості та самодостатності молоді Л. Вольнова, Н. Бігун [29;14]. Синтез цих підходів дозволив уникнути однобічного трактування феномена та згрупувати виявлені чинники у відповідні структурні блоки, серед яких особливе місце посідають соціальні детермінанти та вплив середовища.

Саме соціальне середовище виступає ключовим каталізатором розвитку емоційної зрілості, оскільки саме тут засвоюються норми емоційної експресії та формуються міжособистісні навички:

– сімейне середовище (провідна детермінанта). Ключовою детермінантою є сім'я, у якій формуються перші емоційні реакції, засвоюються моделі поведінки та стратегії реагування на конфлікти. Дослідження показують, що емоційна

зрілість формується ефективніше в атмосфері безумовного прийняття, підтримки й відкритої комунікації (за К. Роджерсом [131]), де дитина має можливість безпечно виражати й обговорювати свої почуття;

- культурні та освітні чинники (соціокультурна обумовленість). Культурні цінності соціуму визначають припустимі форми емоційної експресії (наприклад, відкритість та інтенсивність вираження емоцій у західних культурах проти стриманості та опосередкованості у східних). Освітнє середовище відіграє роль інструменту, якісне середовище, що підтримує розвиток емоційної культури (впровадження тренінгів, емоційно-орієнтовані навчальні програми), сприяє становленню компетентності та соціалізації [27];

- гендерні відмінності (соціальні очікування). Емпіричні дослідження [13] виявляють стійкі гендерні відмінності у проявах емоційної компетентності. Ці відмінності пояснюються як біологічними, так і соціальними чинниками: жінки, як правило, демонструють вищу емпатійність та точність розпізнавання емоцій, тоді як чоловіки - більшу стресостійкість і зовнішній контроль над афективними реакціями, що часто є результатом соціокультурних очікувань.

Наступним структурним блоком можна виокремити індивідуально-психологічні та фізіологічні чинники. Ця група чинників визначає внутрішній потенціал особистості та швидкість її емоційного розвитку:

- вік та онтогенез (фізіологічна база). Емоційна зрілість прямо пов'язана з дозріванням центральної нервової системи та фізіологічними процесами, які забезпечують онтогенетичну відповідність віковим змінам. Емоційний розвиток проходить через закономірні етапи: підлітковість (період гормональної та психосоціальної нестабільності), юність (формування цілісної ідентичності та стабілізація емоційної сфери) та дорослість (досягнення піку емоційної компетентності та відповідальності) [39];

- темперамент і характер (внутрішня динаміка). Індивідуальні особливості темпераменту (сила, рухливість нервових процесів) та акцентуації характеру впливають на швидкість та якість формування емоційної регуляції. Наприклад, особи з меланхолійним темпераментом можуть виявляти глибшу емпатію, але потребувати більше зусиль для досягнення емоційної стійкості [108];

- рівень емоційного інтелекту (інструментальний чинник). Високий рівень емоційного інтелекту (здатність до ефективної обробки емоційної інформації) є інструментальним чинником, який безпосередньо прискорює та оптимізує набуття емоційної зрілості. Спираючись на зарубіжні підходи до вивчення емоційного інтелекту (зокрема, концепцію Д. Гоулмана) [31], можна стверджувати, що високий рівень емоційного інтелекту, який полягає у здатності до ефективної обробки емоційної інформації, безпосередньо прискорює та оптимізує набуття емоційної зрілості. Більше того, як зазначають науковці (Б. Рувен, Д. Гоулман), сформована емоційна зрілість дорослої людини на практиці яскраво виражається саме через показники її емоційного інтелекту. Таким чином, розвинені навички розпізнавання, розуміння та управління емоціями створюють той необхідний інструментальний базис, на якому вибудовуються складніші механізми ціннісної регуляції, емпатії та відповідальності, що в сукупності і становлять емоційну зрілість [75]. Поглиблюючи та розширюючи це положення, у своїх роботах Р. Попелюшко (у співавторстві з В. Семко) ґрунтовно аналізує феномен емоційного інтелекту як фундаментальну основу емоційної зрілості та психологічного функціонування дорослої людини [84]. Дослідники систематизують ключові теоретичні підходи до вивчення цієї проблеми, виокремлюючи: модель здібностей Дж. Мейєра, П. Селовея та Д. Карузо, яка розглядає сприйняття, розуміння та управління емоціями як когнітивну здатність; змішану модель Д. Гоулмана, що поєднує когнітивні навички з особистісними рисами, такими як емпатія та наполегливість; та некогнітивну модель Р. Бар-Она, яка фокусується на стресостійкості та

адаптаційних навичках. Автори доводять, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращій адаптації до соціальних викликів та ефективному вирішенню конфліктів [84].

- емоційна культура є одним із чинників та необхідним підґрунтям для формування емоційної зрілості особистості. Її можна визначити як складне динамічне утворення, що поєднує культуру, інтелект та емоції, завдяки яким людина здатна максимально точно усвідомлювати, розуміти, оцінювати та регулювати власні й чужі переживання [79]. Л. Груша, під емоційною культурою розуміє здатність особистості до повноцінного сприймання й аналізу емоцій та настроїв; усвідомлення і визнання значущості емоційного аспекту життя; необхідність адекватного емоційного реагування з орієнтацією на моральні норми та співвіднесення своїх дій і вчинків із цими нормами [35]. Феномен емоційної культури в контексті нашого дослідження доцільно трактувати як складне поєднання культури, інтелекту та емоцій, завдяки яким особистість здатна максимально точно усвідомлювати, розуміти, оцінювати та регулювати свої та чужі почуття, зважати на погляди оточення й будувати взаємини на основі довіри та співпереживання [79]. Саме формуючи високу емоційну культуру, молода людина вчиться бути господарем свого життя — не дозволяти емоціям (особливо деструктивним) управляти своїми словами, думками та вчинками, що, власне, і є головним індикатором її емоційної зрілості;

- емоційна компетентність, як зазначає О. Кочарян, у сучасному науковому дискурсі зміст емоційної зрілості часто розглядається у тісному зв'язку, а подекуди й ототожнюється з емоційною компетентністю. Проте в межах нашого дослідження емоційну компетентність доцільно визначати саме як базовий детермінант. Вона становить собою практичний інструментарій особистості - сукупність засвоєних знань і навичок щодо розпізнавання та управління емоціями в різних соціальних ситуаціях [58].

Таким чином, емоційна зрілість є інтегративною властивістю, що формується на перетині фізіологічних процесів і широкого соціального досвіду. Її можна розглядати як один із ключових кінцевих компонентів загальної психологічної зрілості особистості.

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що феномен емоційної зрілості є інтегративною характеристикою особистості, концептуальна генеза якої сягає філософських міркувань про самоконтроль (Аристотель, Спіноза) [116;122] та була інституалізована в психології працями В. Меннінгера та Г. Саллівана [130] в контексті психодинаміки. Теоретичний аналіз виявив багатоаспектність феномена, який в зарубіжній науці охоплює автентичність (К. Роджерс, гуманізм [131]), інструментальні здібності (Д. Майєр, П. Селовей, когнітивно-емоційний підхід [129]) та соціальну адекватність (П. Фресс [91]), а у вітчизняних дослідженнях (І. Павлова[80]) трактується як системна інтегративна якість.

1.2 Психологічне благополуччя та його особливості в ранньому дорослому віці

Погляди на психологічне благополуччя формувалися ще у філософській думці, задовго до становлення психології як науки. Першими до цього явища звернулися античні мислителі, які трактували благополуччя через категорії щастя, насолоди, доброчесності та гармонійності життя.

У межах гедоністичного підходу філософи вбачали психологічне благополуччя в отриманні насолоди від життя, а максимальне задоволення й уникнення страждання у природній меті людського існування. Представниками цього підходу вважають античних мислителів, що наголошували на суб'єктивності оцінки благ і залежності від чуттєвого досвіду (Евдокс Кнідський, Арістип). У

філософських текстах, зокрема в епікурейській традиції, підкреслюється, що джерелом задоволення є індивідуальні переживання, а саморозвиток постає умовою стійкого стану насолоди [55]. Гедоністична традиція підкреслювала, що оцінка благ є чуттєвою та індивідуалістичною.

Іншу традицію становить евдемоністичний підхід, у межах якого благополуччя пов'язується зі смыслом життя, доброчесністю та самореалізацією. Філософи-евдемоністи античності такі як Арістотель, Сократ та Платон - розглядали психологічне благополуччя як результат поєднання мудрості, моральної доброчесності й життєвої гармонії [55; 116]. Арістотель підкреслював, що щастя (*eudaimonia*) є найвищим благом і метою людського життя, досягнутим через активне життя у згоді з розумом. Сократ трактував щастя через внутрішню гідність і моральні чесноти. Філософи-стоїки, а саме: Зенон, Аврелій, Сенека та Епіктет розвивали цю ідею, підкреслюючи, що психологічне благополуччя не залежить від зовнішніх обставин, а визначається правильним ставленням до життя, володінням чеснотами і здатністю приймати неминучість буття [55]. Тож проаналізувавши зазначені джерела стає зрозуміло, що у філософії задовго до психології закладено фундаментальні підходи, що визначили подальше осмислення феномена благополуччя.

Філософи середньовіччя такі як Августин Блаженний та Тома Аквінський надали цьому явищу релігійного та метафізичного змісту. Августин Блаженний вважав щастя вищим благом життя і пов'язував його із пізнанням Бога, смиренністю та моральною чистотою [3;4]. Тома Аквінський, інтегруючи філософію Аристотеля в християнську теологію, також розглядав досконале щастя як споглядання Бога (*Visio Dei*) в небесах. Він виділяв недосконале (земне) щастя, яке людина може осягнути через чеснотне життя та використання розуму, але це лише частина і підготовка до досконалого (вічного) щастя. [55;104]

Таким чином, усередині середньовічної світоглядної системи щастя розглядалося не як суб'єктивний емоційний стан, а як об'єктивний метафізичний стан душі, якого людина може досягти лише через праведність, покору Божій волі та благодать. Людська воля мала бути спрямована на любов до Бога, оскільки лише в Божественній любові перебуває істинна повнота буття і абсолютне блаженство.

Тож у середньовічній картині світу психологічне благополуччя нерозривно пов'язувалося з благочестям і духовними чеснотами, а щастя розглядалося як стан, якого людина може досягти лише через праведність і покору Божій волі.

У добу Відродження та XVII століття уявлення про благополуччя почали змінюватися. Людина стала розглядатися як автономний суб'єкт, а щастя - як володіння найвищими життєвими благами. У XVIII столітті поняття щастя й задоволення набувають особливої ваги - відбувається перехід до розуміння благополуччя як суб'єктивного почуття задоволеності. Зміни соціально-економічного життя, а також протестантська культура сприяють формуванню нових уявлень про благополуччя, наголошуючи на цінності праці, успіху й радості від Божих дарів. У XIX столітті поняття щастя почали розглядати через призму задоволення, балансу між позитивними і негативними сторонами життя, а філософи трактували його як загальну задоволеність існуванням [120; 110].

Саме у цей період психологія почала формувати власні погляди на психологічне благополуччя, які на ранніх етапах зазнали суттєвих змін у порівнянні з філософською традицією. Якщо філософи-утилітаристи та їхні послідовники визначали щастя через присутність задоволення, то на ранніх етапах розвитку психології (зокрема, в клінічному та психодинамічному напрямках), фокус змістився на відсутність страждань. Благополуччя фактично ототожнювали з відсутністю симптомів дезадаптації та патології, прирівнюючи до психологічного здоров'я або нормальності. Таким чином, акцент робили переважно на усуненні

негативних станів (неврозів, тривоги, депресії), а не на дослідженні та максимізації позитивних переживань та процвітання, як це робили філософи.

З появою гуманістичної психології, представниками якої були А. Маслоу та К. Роджерс відбувається переорієнтація на глибше розуміння благополуччя. К. Роджерс вводить поняття благополучної особистості, яку розглядає як цілісну, позитивно функціонуючу, відкриту до досвіду, здатну до відповідності та особистісної зрілості. Він наголошував на конгруентності (відповідності Я-реального та Я-ідеального) та автентичності як умовах благополуччя [81;131]. А. Маслоу інтерпретує благополуччя через категорію самоактуалізації - прагнення до реалізації потенціалу, наголошуючи на важливості творчих та цілепокладальних дій [110;55].

Екзистенціальний підхід, представниками якого були В. Франкл, Р. Мей та І. Ялом переносить питання благополуччя на метафізичний та онтологічний рівень. Цей напрямок зосереджується не стільки на задоволенні потреб, скільки на вирішенні фундаментальних дилем людського існування: свободи, смерті, самотності та безглуздості [105; 114]. В. Франкл (засновник логотерапії) стверджував, що головною рушійною силою в житті людини є прагнення до сенсу (*Will to Meaning*) [105]. Він розглядав благополуччя не як відсутність напруги чи проблем, а як здорову напругу, яка виникає між тим, що людина є, і тим, чим вона повинна стати (між реальністю та ідеалом/сенсом). Благополуччя, за Франклом, досягається через самотрансценденцію - вихід за межі власного "Я" для служіння справі або іншій людині. Р. Мей та інші екзистенціалісти наголошували на внутрішній свободі, автентичності та мужності бути собою (здатність протистояти екзистенціальній тривозі) [105;70]. Вони стверджують, що істинне благополуччя - це не стан комфорту, а здатність розвиватися всупереч труднощам (*патології нормальності*), свідомо приймати відповідальність за своє життя і знаходити сенс навіть у стражданні. Таким чином, екзистенціальне благополуччя - це мужне

життя у світлі неминучої смерті та усвідомленням власної відповідальності за свій вибір.

Поступовий розвиток психологічної думки - від фокусу на патології (рання клінічна психологія) та реалізації потенціалу (гуманізм Маслоу та Роджерса) до пошуку сенсу (екзистенціалізм Франкла) - продемонстрував, що благополуччя є набагато складнішим, ніж проста відсутність хвороби чи сума задовольень. Це усвідомлення, викликало необхідність створення комплексних, багатовимірних моделей, здатних інтегрувати всі ці аспекти. Саме для цієї мети виникли сучасні інтегративні моделі, які намагаються охопити як суб'єктивні переживання, так і об'єктивні критерії повноцінного функціонування особистості. Широке комплексне тлумачення психологічного благополуччя подано у шестифакторній моделі К. Ріфф [134], яка ідентифікує шість ключових аспектів: самоприйняття, особистісне зростання, мету у житті, осягнення навколишнього світу (управління середовищем), автономію та позитивні відносини з іншими. Модель ґрунтується на евдемоністичних принципах (акцент на повноцінному функціонуванні та реалізації потенціалу). К. Ріфф довела, що суб'єктивне благополуччя відображає статичний стан (задоволеність), тоді як психологічне благополуччя є динамічним процесом розвитку. Її методика стала універсальним інструментом для дослідження психологічного благополуччя [134].

Ці ідеї були переосмислені й розвинуті в позитивній психології, засновником якої є Мартін Селігман. Він запропонував концепцію «розквіту» (flourishing), що містить позитивні емоції, взаємодії, стосунки, сенс і досягнення (PERMA-модель) [136;119].

Теорія самодетермінації (SDT), розроблена Е. Десі та Р. Райаном, є фундаментальною для евдемоністичного підходу [79]. Вона пояснює благополуччя через задоволення трьох ключових вроджених психологічних потреб:

- Автономії (відчуття контролю над власним життям і діями);
- Компетентності (здатність ефективно взаємодіяти із середовищем);
- Взаємозв'язку (відчуття приналежності та глибоких стосунків). Задоволення цих потреб забезпечує внутрішню мотивацію та призводить до високого рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, сучасна психологія - від шестифакторної моделі К. Ріфф [133;134], яка акцентує на функціонуванні, через PERMA-модель Селігмана [136], що додає позитивні стосунки та досягнення, аж до Теорії самодетермінації (SDT) Десі та Райана [124], яка пояснює евдемонію через задоволення трьох вроджених психологічних потреб (автономії, компетентності, взаємозв'язку) - демонструє багатство та багатоаспектність поняття благополуччя. Однак саме ця багатогранність, що об'єднує ідеї евдемонізму (розвиток потенціалу) та гедонізму (задоволення та позитивні емоції), створює певні складнощі.

Аналіз літературних джерел, зокрема праць К. Ріфф, Е. Дінера, Р. Райана, Е. Десі, Н. Бредберна, свідчить, що попри значну кількість досліджень, у психології досі немає узгодженого визначення поняття. Це вимагає уточнення його концептуальних меж та операціоналізації.

Суб'єктивне благополуччя, що розглядається в межах гедоністичного підходу, традиційно трактується як когнітивно-емоційна оцінка задоволеності життям. Зокрема, Н. Бредберн вперше довів, що суб'єктивне благополуччя формується як баланс позитивних і негативних почуттів. Натомість Е. Дінер значно розширив це поняття, розглядаючи його як інтегральний показник, що містить когнітивний компонент (задоволеність життям загалом) та емоційний компонент (наявність позитивних і відсутність негативних афектів) [36].

У свою чергу, психологічне благополуччя, що базується на евдемоністичній парадигмі, виходить за межі простого відчуття щастя і розглядається як складний процес самореалізації, життєвої досконалості та збереження автономії. Це

багатовимірний конструкт, що відображає якість внутрішнього функціонування та повноту реалізації потенціалу особистості.

На основі теоретичного узагальнення підходів провідних науковців (Е. Дінера, К. Роджерса, Р. Шаміонова, В. Харченка та ін.), нами було систематизовано п'ять базових компонентів, у яких комплексно проявляється феномен суб'єктивного та психологічного благополуччя:

1. Емоційний компонент — спираючись на дослідження П. Гріффіна та П. Уорда [110], передбачає домінування позитивних емоційних переживань (радості, задоволення, інтересу) та стабільно низьку інтенсивність негативних афектів.

2. Когнітивний компонент — за визначенням Е. Дінера та Р. Шаміонова [109], полягає в інтегральній раціональній оцінці власного життя, високому рівні задоволеності досягнутими результатами та чіткому усвідомленні особистісних смислів.

3. Поведінковий компонент — відображає загальну життєздатність особистості, її проактивність, здатність до конструктивного подолання труднощів (копінгу) та успішної соціальної адаптації у мінливому середовищі.

4. Особистісно-ресурсний компонент — у контексті ідей К. Роджерса [131], розкривається через наявність психологічної зрілості, відкритості до нового досвіду, автономності та внутрішньої інтенції до безперервного саморозвитку.

5. Оцінно-ціннісний компонент — за В. Харченком [106], демонструє високий рівень узгодженості реальної поведінки особистості з її глибинними моральними принципами, а також здатність до стратегічного цілепокладання.

Таким чином, сучасні підходи до розуміння феномена благополуччя не суперечать, а доповнюють один одного. Гедоністична (суб'єктивне благополуччя) та евдемоністична (психологічне благополуччя) парадигми разом формують цілісну, інтегративну картину повноцінного функціонування особистості.

Таблиця 1.2.

Порівняльний аналіз гедоністичного та евдемоністичного підходів до розуміння благополуччя

Критерій	Гедоністичний підхід (суб'єктивне благополуччя, СБ)	Евдемоністичний підхід (психологічне благополуччя, ПБ)
Основний фокус	Задоволення та щастя; максимізація позитивних емоцій і мінімізація негативних.	Самовираження та функціонування; реалізація потенціалу та життя зі змістом.
Ключові компоненти	1. Задоволеність життям (когнітивна оцінка). 2. Баланс позитивних/негативних афектів (емоційний компонент).	1. Шість факторів Ріфф (зростання, мета, автономія, управління середовищем, самоприйняття, стосунки). 2. Три потреби SDT (автономія, компетентність, взаємозв'язок).
Головні представники	Е. Дінер, Н. Бредберн, Д. Канеман.	К. Ріфф, Е. Десі та Р. Райан (SDT), А. Маслоу, К. Роджерс.
Ключові джерела	[121; 36]	[134; 119; 69]

**сформовано автором на основі [121; 36; 134; 119; 69]*

Аналіз літератури показує, що благополуччя виявляється на кількох рівнях:

Таблиця 1.3.

Структурні компоненти та рівні прояву психологічного благополуччя особистості

Компонент	Зміст та прояв	Ключові джерела
Емоційний (афект)	Домінування позитивних переживань (радість, задоволення); низька інтенсивність негативних емоцій.	П. Гріффін, П. Уорд [110]
Когнітивний (оцінка)	Інтегральна оцінка власного життя; задоволеність досягнутими результатами; усвідомлення сенсів.	Е. Дінер, Р. Шаміонов [122; 109]
Особистісний/ресурсний	Психологічна зрілість, автономність, відкритість досвіду, внутрішні інтенції до саморозвитку.	К. Роджерс [131],
Оцінно-ціннісний (сенс)	Узгодженість поведінки з власними смислами та моральними принципами; здатність до цілепокладання.	В. Харченко [106]

Узагальнення концептуальних моделей (гедоністичної та евдемоністичної) та їхніх багатокомпонентних ознак забезпечує необхідну теоретичну базу для розуміння психологічного благополуччя. Однак теоретичні конструкції набувають особливого значення та специфіки, коли розглядаються у контексті життєвого шляху та вікових завдань особистості. Динаміка благополуччя не є статичною, вона тісно пов'язана з провідними кризами розвитку, соціальними ролями та нормативними вимогами, які змінюються протягом життя.

Наведена вище таблиця відображає узагальнену теоретичну структуру психологічного благополуччя у сучасній науці, яка охоплює емоційний, когнітивний, особистісний та ціннісний рівні. Однак для цілей нашого

емпіричного дослідження нам необхідна більш деталізована, операціоналізована модель. Тому в якості базової емпіричної моделі ми обрали багатовимірну концепцію К. Ріфф, яка розширює ці 4 загальні компоненти до 6 конкретних вимірів (автономія, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини, цілі в житті, самоприйняття), що дозволяє нам максимально точно виміряти рівень благополуччя у віці ранньої дорослості.

Важливість розмежування суб'єктивного (гедоністичного) та психологічного (евдемоністичного) благополуччя підкреслюється в новітніх вітчизняних дослідженнях. Зокрема, О. Бондарчук та Н. Пінчук [20] наголошують, що високий рівень суб'єктивного благополуччя (задоволення життям) не завжди гарантує високого рівня психологічного благополуччя. Натомість саме евдемоністичне благополуччя (за моделлю К. Ріфф) виступає надійним індикатором здатності особистості відповідально творити власне життя, розкривати свій потенціал та успішно долати непередбачувані кризові обставини. Тому використання моделі К. Ріфф у нашому дослідженні є найбільш релевантним для оцінки глибинних, стійких процесів емоційної зрілості та благополуччя в ранньому дорослому віці.

Поглиблюючи розуміння психологічного благополуччя в межах евдемоністичного підходу, доцільно звернутися до концептуального розмежування рівнів здоров'я особистості. Сучасні дослідники (О. Бондарчук, Н. Пінчук) виокремлюють три взаємопов'язані рівні: фізичний (функціональні можливості організму), психічний (адекватність сприйняття реальності та здатність до саморегуляції поведінки) та психологічний (соціальний і духовний виміри) [19]. Саме психологічне здоров'я постає як інтегративна динамічна характеристика, що визначається ціннісним ставленням людини до себе та свого життя, інтересом до самопізнання, здатністю до вільного самовизначення та свободою вибору [19]. Ранній дорослий вік (20–40 років) є періодом найвищої соціальної продуктивності та остаточного становлення ідентичності. Специфіка вимог до психологічного

благополуччя на цьому етапі не є довільною; вона детермінована необхідністю вирішення нормативних вікових завдань, які ґрунтовно описані у класичних теоріях психології розвитку. Зокрема, згідно з концепцією «завдань розвитку» Р. Хевігхерста та теорією «сезонів життя» Д. Левінсона [89], від молодого людини вимагається досягнення соціально-економічної незалежності, вибір професії та побудова первинної життєвої структури.

Період ранньої дорослості нерозривно пов'язаний із професійним становленням, початком самостійної кар'єри та першим досвідом командної взаємодії. Як зазначають О. І. Бондарчук та С. М. Казакова [20], психологічне благополуччя молодого фахівця у професійному середовищі виступає його головним "саногенним ресурсом", який безпосередньо залежить від емоційної компетентності. Нездатність екологічно вибудовувати стосунки з колективом призводить до швидкого емоційного виснаження, тоді як емоційно зріла взаємодія стимулює як професійне зростання, так і загальне суб'єктивне відчуття щастя.

Спираючись на ці фундаментальні підходи, ми виокремлюємо такі ключові вимоги та прояви психологічного благополуччя у період ранньої дорослості:

1. екзистенційне та соціальне самовизначення. Згідно з Е. Еріксоном [39], цей період пов'язаний із нормативною кризою «Інтимність проти Ізоляції», де успіх у побудові глибоких позитивних стосунків є критичним для компонента "позитивні відносини з іншими";
2. досягнення автономії та компетентності. На відміну від попередніх етапів, благополуччя молодих дорослих прямо залежить від їхньої здатності до автономного функціонування та ефективного управління середовищем. Згідно з теорією самодетермінації (SDT) Е. Десі та Р. Райана [119], задоволення потреби в компетентності стає головним джерелом задоволеності життям;
3. професійна ідентичність і криза 30 років. Благополуччя тісно пов'язане з наявністю мети у житті та відчуттям, що робота має сенс. Ближче до 30 років

часто виникає криза переоцінки, коли особа аналізує свої попередні вибори що може тимчасово знижувати суб'єктивне благополуччя, але стимулює особистісне зростання (евдемоністичний компонент) [91];

4. ресурсний потенціал. У цьому віці інтенсивно накопичуються ресурси, пов'язані з освітою, соціальними зв'язками та досвідом. Благополуччя є як ресурсний стан, який не лише притаманний особистості, а й безпосередньо контролюється нею самою, дозволяючи ефективно взаємодіяти із середовищем та забезпечувати успішність як у суб'єктивному, так і в об'єктивному вимірах [110];

5. цифрове благополуччя. Новим викликом для психологічного благополуччя сучасної молоді є феномен "цифрового стресу" Соціальні мережі створюють ілюзію ідеального життя інших, що провокує соціальне порівняння та зниження самооцінки. У цьому контексті психологічне благополуччя залежить від здатності особистості вибудовувати "цифрові кордони", що є прямим проявом емоційної зрілості (компонент управління середовищем) [74].

Сучасна психологія наголошує, що в період ранньої дорослості фундаментальною вимогою є конструктивна адаптація до мінливих макросоціальних умов. Коли в суспільстві домінує соціальна невизначеність, молодь стикається з додатковими труднощами у пошуку власних життєвих орієнтирів. У таких реаліях повноцінна особистісна самореалізація та успішна професійна самореалізація стають неможливими без високого рівня емоційної зрілості. Саме емоційний інтелект і здатність до свідомої саморегуляції є тими інтегративними чинниками, завдяки яким професійна самореалізація стає органічною частиною загального життєвого шляху молодої людини, де глибока особистісна самореалізація виступає надійною запорукою її всебічного психологічного благополуччя.

Отже, розвиток уявлень про психологічне благополуччя демонструє складність і багатовимірність цього явища, яке охоплює емоційні, когнітивні,

поведінкові, ціннісні та соціальні компоненти. Психологічне благополуччя постає як результат взаємодії особистості з власним досвідом, середовищем та внутрішніми цілями, що робить його ключовою категорією сучасної науки.

Тож з огляду на предмет дослідження - ранній дорослий вік, який характеризується вирішенням завдань самовизначення, професійної та соціальної інтеграції, - у дисертації під психологічним благополуччям розуміється інтегральний, динамічний стан, що поєднує: суб'єктивне відчуття задоволеності життям (гедоністичний аспект) та успішну реалізацію евдемоністичних компонентів (автономія, особистісне зростання та наявність мети в житті), які є критично важливими для процесу становлення та інтеграції особистості в період ранньої дорослості.

Також важливим внеском у розвиток евдемоністичного підходу є теорія потоку М. Чіксентміхайї, де благополуччя описується як стан повної включеності в діяльність, що супроводжується відчуттям свободи, радістю та компетентністю.

Синтезуючи ці погляди, ми спираємося на функціональну модель психологічного благополуччя (Є. Савіцина, С. Бабатіна), яка розглядає цей феномен як суб'єктивну складову особистісного потенціалу. Ключовими детермінантами тут є самоактуалізація (через автономію), самореалізація (через цілепокладання) та самодетермінація (через самооцінку). Взаємодія цих конструктів забезпечує збалансовану часову перспективу та активує механізм усвідомленої саморегуляції (афективної та поведінкової) [110]. В українській психологічній науці дослідження психологічного благополуччя характеризується прагненням до системного опису цього феномена як цілісного суб'єктивного переживання, що базується на рефлексивній позиції особистості та аналізі власного життєвого шляху. На сучасному етапі вітчизняні науковці розглядають благополуччя не лише як стан задоволеності, а як інтегральний показник

позитивного функціонування, що містить спрямованість на реалізацію особистісного потенціалу [48].

Особливе місце в українських дослідженнях посідає розмежування компонентів благополуччя за змістом активності суб'єкта. Зокрема, О. Олександров пропонує аналізувати психологічні особливості щастя через індивідуальні життєві стилі, виокремлюючи чотири засадничі принципи:

- Принцип максимізації корисності світу, що відображає споживчу орієнтацію на пошук задоволення та уникнення емоційного дискомфорту.
- Принцип саморегуляції, який полягає у свідомому самообмеженні та мінімізації потреб у разі неможливості їх досягнення.
- Принцип мінімізації складності, що виявляється у спрощенні картини світу, коли складність мети перевищує актуальні здібності особистості.

Принцип максимізації здібностей, що базується на всебічному розвитку та прагненні бути корисним суспільству [110].

Важливим внеском у розуміння структури феномена є функціональна модель психологічного благополуччя (Є. Савіцина, С. Бабатіна), де воно трактується як суб'єктивна складова особистісного потенціалу. У межах цієї моделі виділяють три центральні конструкти:

- самоактуалізація, що реалізується через автономію особистості;
- самореалізація, яка визначається наявністю та осмисленістю життєвих цілей.

Самодетермінація, що інтегрує самооцінку індивіда. Узгоджена взаємодія цих елементів забезпечує збалансовану часову перспективу та активує механізми усвідомленої саморегуляції - поведінкової та афективної [110].

Системний характер благополуччя також розкривається у працях А. Вороніної та О. Ширяєвої. А. Вороніна розглядає психологічне здоров'я як

системну якість, що проявляється через суб'єктивне переживання сенсу життя у чотирьох вимірах: біологічному, соціально-освітньому, соціокультурному та духовно-практичному. Своєю чергою, О. Ширяєва виокремлює ресурсні компоненти благополуччя, серед яких ключовими є емоційний баланс, інтрарефлексія (самоприйняття) та інтеррефлексія (компетентність у ставленні до середовища).

Узагальнюючи підходи вітчизняних авторів, Н. Каргіна визначає психологічне благополуччя як динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують злагодженість між вимогами людини та суспільства. Це цілісне переживання щастя та осмисленості буття, яке формується на основі збереження психофізіологічних функцій, індивідуальних способів досягнення задоволення та принципів саморегуляції. Таким чином, саме погодженість мотивів і цінностей особистості з її внутрішніми можливостями є фундаментальною умовою прояву психологічного благополуччя [48].

Отже, проведений теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що феномен психологічного благополуччя еволюціонував від античного гедонізму (насолада, задоволеність) до сучасного евдемонізму (смысл, самореалізація, К. Ріфф).

Сучасні моделі розглядають психологічного благополуччя як інтегральну, багатовимірну конструкцію, що містить суб'єктивну задоволеність та об'єктивні критерії функціонування (автономія, мета, зростання).

1.3 Чинники психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку

Здатність до постійного особистісного зростання і саморозвитку є фундаментальною складовою психологічного благополуччя. Цей аспект набуває особливої актуальності в ранньому дорослому віці, оскільки цей період

характеризується інтенсивними процесами формування ідентичності, професійного самовизначення та встановлення довгострокових життєвих цілей.

В умовах сучасних реалій, що характеризуються високим рівнем соціальної нестабільності та впливом екстремальних стрес-факторів, проблема збереження психологічного благополуччя особистості набуває критичного значення. Згідно з новітніми дослідженнями, переживання подій війни часто призводить до глибокої психологічної травми та розвитку посттравматичного стресового розладу. Наслідки такого стану є надзвичайно багатогранними, оскільки посттравматичний стресовий розлад може проявлятися на різних стадіях (від гострої до відстроченої або комплексної) і чинить руйнівний вплив як на психічне, так і на фізичне здоров'я людини, провокуючи серцево-судинні, травні та інші психосоматичні ускладнення. У цьому контексті високий рівень емоційної зрілості та розвинені навички емоційної саморегуляції виступають ключовим захисним ресурсом (буфером) особистості. Здатність до рефлексії, усвідомлення та конструктивного проживання емоцій дозволяє молодій людині пом'якшити наслідки травми, зберегти загальне психологічне та фізичне здоров'я і гнучко адаптуватися до складних обставин, запобігаючи хронізації стресового розладу [132]

Процес розвитку і самозростання відіграє критично важливу роль у сприйнятті життя та власної особистості. Одним із ключових аспектів цього процесу є постійне прагнення до самовдосконалення. Особи, які усвідомлюють важливість безперервного навчання, покращення професійних навичок і здібностей, а також пошуку нових способів самовираження (наприклад, через нові хобі чи вивчення мов), зазвичай демонструють вищий рівень задоволення життям. Постійний особистісний розвиток також сприяє підтримці позитивного емоційного стану, оскільки тісно пов'язаний із процесом досягнення нових цілей та культивуванням відчуття власної ефективності. Особи, які відчувають, що вони

постійно розвиваються, зазвичай відчують себе більш щасливими та задоволеними [113].

Психологічне благополуччя раннього дорослого віку формується під впливом низки внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціально-середовищних) чинників, які можуть бути систематизовані в рамках двох провідних теоретичних підходів: евдемоністичного та гедоністичного [110].

У теоретичній моделі психологічного благополуччя, виділяються два концептуальні підходи. Евдемоністичний підхід (К. Ріфф, А. Маслоу) розглядає психологічне благополуччя не просто як відчуття щастя, а як результат продуктивної взаємодії зі світом, реалізації індивідуального потенціалу, активного особистісного зростання та побудови позитивних стосунків. Він орієнтований на якість життя та самореалізацію.

Гедоністичний підхід (Е. Дінер), натомість, фокусується на суб'єктивних аспектах благополуччя, що пов'язані із суб'єктивним відчуттям задоволення життям, переважанню позитивних емоцій над негативними та загальним психологічним комфортом.

На основі здійсненого теоретичного аналізу праць провідних науковців (К. Ріфф, Е. Десі, Р. Райана, Е. Еріксона, О. Я. Чебикіна), у межах нашого дисертаційного дослідження ми пропонуємо власну (авторську) систематизацію. Усю багатоманітність детермінант психологічного благополуччя ми згрупували за трьома основними сферами, що відображають взаємозв'язок мотиваційних, поведінкових та регулятивних процесів адаптації:

1. Внутрішньо-особистісна (мотиваційна) сфера. Базується на теоріях самодетермінації та самоактуалізації (Е. Десі, Р. Райан, А. Маслоу) і включає такі чинники, як рівень автономії, наявність життєвих цілей, самоприйняття та прагнення до особистісного зростання.

2. Соціально-адаптаційна (поведінкова) сфера. Спирається на психосоціальні та вікові концепції (Е. Еріксон, Р. Хевігхерст) і охоплює чинники, пов'язані з побудовою позитивних міжособистісних відносин (інтимності), професійною самореалізацією та здатністю ефективно управляти середовищем.

3. Емоційно-регуляторна сфера. Ґрунтується на теоріях емоційної зрілості та емоційного інтелекту (О. Я. Чебикін, Е. Л. Носенко) і містить чинники, що забезпечують стресостійкість: емоційну рефлексію, емпатію та здатність до конструктивної саморегуляції в кризових ситуаціях.

Розглядаючи особистісні детермінанти в період ранньої дорослості, окрему увагу слід звернути на концепт «психологічного капіталу» особистості. Як зазначають О. І. Бондарчук та Н. І. Пінчук [20], психологічний капітал, що виявляється у таких рисах, як надія, резильєнтність (життєстійкість), оптимізм та самоефективність, відіграє провідну роль у підтримці психологічного благополуччя, особливо в умовах макросоціальних криз. У контексті нашого дослідження ми розглядаємо емоційну зрілість як фундаментальну основу для формування такого психологічного капіталу, адже саме здатність до емоційної регуляції дозволяє молодій людині зберігати резильєнтність та конструктивний оптимізм під час професійного становлення та адаптації.

В умовах сучасної соціальної нестабільності, невизначеності та криз ключовим внутрішнім ресурсом, що детермінує психологічне благополуччя, виступає особистісний резилієнс (життєстійкість). Як зазначає у своїх роботах Л. Сердюк, резилієнс є потужним захисним механізмом, який дозволяє людині не лише зберігати свою цілісність та психічне здоров'я у складних і непередбачуваних обставинах, але й використовувати ці труднощі як стимул для подальшого особистісного зростання та розвитку [135]. Також варто розглянути поняття когнітивної гнучкості, яка є невід'ємною складовою особистісної стійкості. Ця гнучкість виявляється у здатності особистості раннього дорослого

віку своєчасно коригувати свої плани та очікування, адаптуючи їх до нових умов. Важливими копінг-стратегіями, що забезпечують таку адаптацію і допомагають ефективно долати стрес, є позитивна переоцінка ситуації та ретельне планування вирішення проблем [135]. Застосування цих стратегій не лише знижує рівень тривожності, але й безпосередньо сприяє збереженню емоційної зрілості та досягненню високого рівня психологічного благополуччя в екстремальних умовах.

У своїх роботах В. Зеленін зазначає, що в умовах тривалої соціальної невизначеності та високої конкуренції ключову роль у досягненні професійного успіху та збереженні психологічного благополуччя особистості відіграють мотивація, саморегуляція та адаптивні стратегії [42]. Дослідник наголошує, що самоефективність суттєво знижує рівень тривоги і стресу, виступаючи важливим ресурсом для гнучкого реагування на мінливі обставини [43]. Крім того, автор підкреслює провідне значення внутрішньої мотивації, яка, на відміну від зовнішніх стимулів чи покарань, сприяє стійкому особистісному зростанню та кращому загальному добробуту дорослої людини, оскільки досягнення цілей за власним бажанням потребує менше зусиль для подолання перешкод. В. Зеленін також вказує на те, що психологічна стійкість (резильєнтність) діє як своєрідний буфер проти негативних наслідків стресових подій, дозволяючи не лише зберігати нормальне функціонування, але й трансформувати травматичний досвід у потенціал для подальшої самореалізації [43].

Важливість емоційно-регуляторної сфери в сучасних реаліях підтверджується також впливом віртуального середовища. Дослідники (Л. Вольнова, А. Камінська, О. Ляска) доводять, що надмірне занурення у соціальні мережі здатне викликати у молоді відчуття страху, депресії та втрату балансу між робочим часом і відпочинком [29]. Відповідно, саме емоційна зрілість - з її розвиненими процесами рефлексії та саморегуляції - виступає тим внутрішнім

"щитом", який дозволяє молодій людині критично оцінювати віртуальну реальність, не піддаватися на маніпуляції та зберігати емоційну автономію.

Ключові чинники психологічного благополуччя, що стосуються внутрішньо-особистісної та мотиваційної сфери, є основою для формування зрілої особистості, до них відноситься:

1. Самоактуалізація та автономність. Самоактуалізація є центральною концепцією, запропонованою А. Маслоу, що відображає прагнення людини до розвитку власного потенціалу та досягнення найвищих цілей у житті. Самоактуалізована особа має глибоке розуміння себе, своїх цінностей та переконань. У тісному взаємозв'язку із самоактуалізацією перебуває автономність - здатність самостійно приймати рішення та керувати власним життям, діючи відповідно до власних цінностей та переконань, а не під впливом зовнішнього тиску. Ця здатність дозволяє особі відчувати себе більш задоволеною, оскільки вона живе відповідно до власних уявлень про вдале життя [69].

У цьому контексті важливо звернути увагу на погляди Н. Бігун щодо феномена самодостатності. Дослідниця розглядає самодостатність як інтегративну якість зрілої особистості, що дозволяє їй зберігати внутрішню стійкість незалежно від зовнішніх обставин. Це положення суголосне з нашим розумінням емоційної зрілості як здатності до самодетермінації власної поведінки [14].

2. Самоприйняття - цей чинник є критичним для психологічного благополуччя і означає прийняття власної особистості, визначивши як переваги, так і недоліки, без надмірного судження чи самокритики. Самоприйняття забезпечує внутрішній психологічний комфорт та підвищує самовпевненість. Воно виникає з розуміння власної унікальності та цінності. Особи, які позитивно ставляться до себе, відчувають менше внутрішнього конфлікту та тривоги, що безпосередньо сприяє внутрішній гармонії.

3. Емоційна зрілість. Як інтегральний чинник, емоційна зрілість відображає здатність особистості диференціювати, усвідомлювати та конструктивно регулювати власні емоційні стани, а також адекватно сприймати емоції інших (емпатія). У ранньому дорослому віці цей чинник набуває особливого значення, оскільки він дозволяє: успішно долати стрес і невизначеність, пов'язані з новими соціальними ролями; підтримувати глибинні та стійкі взаємини, завдяки навичкам емоційної комунікації; приймати зважені та автономні рішення, не піддаючись імпульсивним афективним реакціям. Здатність вільно висловлювати свої емоції та мати підтримуюче оточення, яке прислухається, є корисною для емоційної саморегуляції та покращення загального самопочуття [39].

Умови, пов'язані із соціальною взаємодією та поведінковою адаптацією, відіграють роль зовнішніх факторів підтримки:

1. Позитивні стосунки з оточенням. Взаємини з родиною, друзями та іншими значущими людьми є надзвичайно важливими для створення позитивного соціального клімату. У ранньому дорослому віці особливо актуальною стає роль близьких відносин у забезпеченні соціальної підтримки та відчуття психологічної безпеки. Сімейні стосунки та дружба є джерелом емоційного збагачення, комфорту та допомоги у важкі моменти, сприяючи зменшенню стресу та формуванню відчуття приналежності до спільноти [23]. Важливість сімейного контексту підкреслюється і у працях Н. Бігун, яка зазначає, що конструктивне батьківське ставлення є фундаментальною умовою психічного розвитку дитини та формування її особистісної компетентності. Науковиця наголошує, що емоційне прийняття з боку батьків створює необхідний базис для подальшого розвитку здатності до саморегуляції у дорослому віці [14].

2. Професійна реалізація та досягнення у кар'єрі. Відчуття задоволення від досягнень у роботі має значущий вплив на загальний настрій та самооцінку. Успіхи у професійній сфері створюють відчуття власної компетентності та

самореалізації. Поступове покращення становища в кар'єрі дозволяє особистості відчувати себе більш цінною та впевненою у власних можливостях, що підсилює внутрішню мотивацію та позитивний настрій [54].

3. Встановлення особистих цілей та їх досягнення. Можливість визначити власні конкретні цілі та ефективно працювати над їх досягненням є потужним джерелом мотивації та наполегливості. Коли особа бачить можливості для реалізації цих цілей, це створює почуття надії та ентузіазму. Сам процес роботи над власними амбіціями спонукає до саморозвитку та є необхідною умовою для самореалізації, що, в свою чергу, призводить до високого рівня задоволення життям.

4. Здоровий спосіб життя. Фізична активність та збалансована харчова поведінка є важливими умовами для підтримання психофізичного балансу. Існує тісний двосторонній зв'язок між фізичним здоров'ям та емоційним благополуччям: фізичні вправи сприяють виділенню ендорфінів (гормонів щастя), що покращує настрій та зменшує рівень стресу. З іншого боку, високе емоційне благополуччя може слугувати додатковою мотивацією для збереження здорового способу життя, оскільки щасливі люди більше цінують своє фізичне здоров'я [113].

Особистісна адаптація є інтегральним процесом, за допомогою якого людина успішно інтегрується в нові умови або ситуації, що постійно виникають у ранньому дорослому віці (зміна роботи, переїзд, створення сім'ї). Цей процес передбачає або зміну самої особистості, або зміну способу її взаємодії з навколишнім середовищем [24]. Особистісна адаптація охоплює:

1. Соціальна адаптація. Стосується здатності особистості ефективно взаємодіяти з іншими людьми, створювати нові соціальні контакти, входити в групи та колективи. Вона містить розвиток навичок спілкування, здатність розв'язувати конфлікти та формувати відчуття приналежності до соціальних структур.

2. Психологічна адаптація. Стосується адаптації емоційного та психічного стану до нових обставин. Вона є необхідною для впорання зі стресом, невпевненістю або тривожністю, які можуть виникати при значних життєвих змінах. Цей аспект містить розвиток стресостійкості та позитивного ставлення до нових умов.

Усі перелічені чинники - від внутрішнього самоприйняття до зовнішньої соціальної адаптації - взаємопов'язані та спільно впливають на здатність особистості успішно функціонувати, зберігати гармонію та досягати високого рівня психологічного благополуччя в ранньому дорослому віці. У цьому контексті важливою є позиція Л. Вольнової, яка розглядає життєстійкість та психологічне здоров'я як фундаментальну умову успішної соціальної адаптації особистості та її здатності протистояти стресогенним факторам [30].

Узагальнюючи теоретичні засади, ми можемо представити концептуальну модель нашого дослідження: емоційна зрілість є не просто як сукупність навичок, а як фундаментальний чинник, що детермінує рівень психологічного благополуччя. Через процеси рефлексії та саморегуляції особистість раннього дорослого віку набуває здатності до самодетермінації, що є необхідною умовою для досягнення евдемонії - життя, сповненого сенсу та гармонії.

Окрему увагу в контексті чинників становлення емоційної сфери ми приділяємо ролі раннього дитячого досвіду. Розглядаючи онтогенетичні передумови, ми спираємося на результати нашого теоретичного аналізу [95], які вказують на визначальну роль типу прив'язаності. Встановлено, що надійний тип прив'язаності є фундаментом для розвитку гнучких стратегій емоційної регуляції, тоді як тривожно-амбівалентний та уникаючий типи корелюють з низьким рівнем емоційної зрілості та труднощами у міжособистісній взаємодії

Узагальнюючи представлені вище теоретичні підходи до систематизації чинників психологічного благополуччя (внутрішньо-особистісної,

соціально-адаптаційної та емоційно-регуляторної сфер), необхідно обґрунтувати вибір саме емоційної зрілості як центрального предмета нашого емпіричного дослідження.

Незважаючи на багатоманітність детермінант психологічного благополуччя, ми виокремлюємо емоційну зрілість як інтегративний чинник, що зумовлено специфікою раннього дорослого віку. В умовах сучасного транзитивного суспільства зовнішні (соціально-адаптаційні) чинники, такі як стрімкий розвиток кар'єри, стабільність робочого місця чи соціально-економічний статус, часто відзначаються високим рівнем невизначеності та не завжди піддаються прямому контролю з боку особистості. У таких стресогенних умовах зовнішні опори стають хиткими, і на перший план виходять внутрішні, регуляторні процеси.

Емоційна зрілість у цьому контексті є своєрідним «психологічним буфером» та системною мета-навичкою, яка пронизує і забезпечує роботу всіх інших чинників. Наша логіка ґрунтується на тому, що емоційна зрілість безпосередньо опосередковує успішність особистості в інших сферах:

1. Без розвиненої емпатії та соціально прийнятної експресії (що є компонентами емоційної зрілості) унеможлиблюється побудова глибоких, довірливих стосунків та створення міцної сім'ї (соціально-адаптаційний чинник).

2. Без здатності до емоційної рефлексії та саморегуляції особистість не здатна до справжнього самоприйняття, вона піддається соціальному тиску і втрачає свою автономію (внутрішньо-особистісний чинник).

Таким чином, у нашому дослідженні ми розглядаємо емоційну зрілість не як один із рядових чинників у загальному переліку, а як базову психологічну передумову. Саме вона дозволяє молодій людині у віці 20–40 років гнучко адаптуватися до нормативних криз, конструктивно переробляти зовнішній досвід та інтегрувати його у власну систему цінностей, досягаючи стабільно високого

рівня психологічного благополуччя. Саме це теоретичне припущення підлягає подальшій емпіричній перевірці у другому розділі нашої роботи.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретико-методологічного аналізу встановлено, що феномен емоційної зрілості досліджується в межах психологічної науки з першої половини ХХ століття. На основі систематизації наукових поглядів виокремлено провідні підходи до розуміння означеного явища:

– психодинамічний (Е. Еріксон, В. Меннінгер), де зрілість розглядається через призму его-інтеграції та здатності до подолання вікових криз;

– гуманістичний (К. Роджерс, А. Маслоу), що акцентує увагу на самоактуалізації та автентичності емоційних виявів;

– когнітивно-поведінковий (П. Селовей, Д. Майер), який базується на концепції емоційного інтелекту як здатності до раціональної обробки афективної інформації;

– соціально-психологічний (П. Фресс), що розглядає емоційну зрілість як здатність особистості до саморегуляції відповідно до соціокультурних норм. З'ясовано, що попри розмаїття трактувань, найбільш валідним для нашого дослідження є підхід І. Г. Павлової. Відповідно, емоційну зрілість визначено як інтегративну властивість особистості, що виражається у здатності до усвідомленої регуляції власних емоційних станів та адекватності емоційного реагування на зовнішні детермінанти.

Теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати особливості психологічного благополуччя особистості в період ранньої дорослості, що визначаються специфікою цього онтогенетичного етапу. Доведено, що в основі благополуччя лежать:

- здатність до конструктивної особистісної адаптації (соціальної та психічної) в умовах інтенсивних життєвих змін;
- розвинена емоційна обізнаність та відсутність деструктивних психологічних захистів;
- сформованість суб'єктивного відчуття щастя, яке інтегрує позитивну самооцінку та задоволеність соціальними контактами.

Виявлено, що розвиток емоційної зрілості є детермінованим процесом, на який впливають внутрішні (індивідуально-типологічні властивості, рівень емоційного інтелекту) та зовнішні чинники (сімейний анамнез, мікросоціальне середовище). Обґрунтовано, що емоційна зрілість є фундаментальним чинником психологічного благополуччя, оскільки вона є внутрішнім регулятором стабільності особистості, забезпечує її резильєнтність та гармонійну інтеграцію у соціум.

Теоретичний аналіз проблеми дозволив виокремити основні компоненти та критерії емоційної зрілості, проте для підтвердження їхньої ролі у забезпеченні психологічного благополуччя необхідна емпірична верифікація. Це зумовлює необхідність проведення діагностичного дослідження, процедура та результати якого представлені у наступному розділі.

Зміст 1 розділу представлений в наступних публікаціях:

1. Сарданова К. О. Важливість розвитку емоційної зрілості для задоволення життя в ранньому дорослому віці. *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації* : матеріали II Міжнар. конф. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2024. С. 173–174.

2. Сарданова К. О. Вплив типу прив'язаності на формування емоційної зрілості у ранньому дорослому віці. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 1 (59). С.3693–3702. URL:<https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/36085/36076> (дата звернення: 14.03.2026).

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

2.1. Організація і методи дослідження емпіричної зрілості та психологічного благополуччя особистості

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує взаємозв'язок між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям особистості раннього дорослого віку. Обґрунтування цієї гіпотези базується на теоретичних та емпіричних доробках вчених, які досліджували феномен емоційної зрілості та її роль у життєдіяльності особистості.

З метою емпіричної перевірки висунутої гіпотези було організовано та проведено дослідження, спрямоване на вивчення особливостей емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку, а також встановлення взаємозв'язків між цими феноменами.

Провідним методологічним принципом побудови програми нашого емпіричного дослідження виступив системний підхід, закладений у фундаментальних працях В. Роменця та С. Максименка. Відповідно до цього підходу, психіка розглядається як складна, багаторівнева система, де зміна одного елемента закономірно призводить до трансформації всієї структури. У контексті нашої роботи емоційна зрілість та психологічне благополуччя концептуалізуються саме як дві взаємодіючі системи. Така методологічна оптика зумовила нашу відмову від використання ізольованих мономірних методик на користь комплексної батареї психодіагностичних інструментів, що дозволило виміряти когнітивні, ціннісні та поведінкові критерії в їхній нерозривній єдності.

Окрім загальнонаукового системного принципу, специфіка предмета дослідження потребувала імплементації низки взаємодоповнюючих

теоретико-емпіричних підходів. Зокрема, базовим для розуміння суб'єктності досліджуваних став особистісно-орієнтований підхід. Варто відзначити внесок сучасних вітчизняних дослідників Х. Цьомик та Ю. Кашпур, які екстраполюють принципи особистісно-орієнтованого підходу на сферу міжособистісної взаємодії та гармонізації стосунків. У їхніх працях переконливо доводиться, що суб'єкт-суб'єктна взаємодія базується на трьох складових: глибинному розумінні, прийнятті та визнанні цінності іншого. Це положення є для нас концептуально важливим, оскільки воно розкриває механізм того, як саме емоційна зрілість забезпечує високі показники за шкалою «Позитивні стосунки з іншими» у загальній структурі психологічного благополуччя особистості.

Органічним продовженням цієї логіки виступило застосування екзистенційного підходу висвітленого в роботах В. Франкл та Дж. Бьюдженталь, який сфокусував нашу увагу на питаннях відповідальності, автентичності та пошуку життєвих смислів. У межах нашого дослідження він слугував методологічною базою для вивчення евдемоністичного виміру благополуччя. На відміну від гедоністичного прагнення до ситуативної насолоди, екзистенційна парадигма доводить, що справжнє благополуччя досягається через осмисленість вибору та конструктивне подолання криз. Це дозволило нам теоретично обґрунтувати включення до діагностичної батареї шкал, що вимірюють «Цілі в житті», «Особистісне зростання» та «Життєвий локус контролю», диференціюючи ситуативний емоційний фон від глибинного психологічного благополуччя.

Зрештою, для розкриття конкретних психологічних механізмів функціонування емоційної зрілості було застосовано когнітивно-поведінковий підхід представниками якого є А. Бек та А. Елліс. Його ключове положення про те, що емоційні реакції детермінуються когнітивною інтерпретацією подій, дозволило емпірично зафіксувати зв'язок між когнітивною рефлексією (розумінням емоцій) та поведінковою саморегуляцією. Цей підхід обґрунтував виділення критеріїв

управління емоціями та середовищем. Крім того, принципи когнітивної переоцінки (рефреймінгу), закладені в ньому, виступили методологічним фундаментом для розробки формувальної тренінгової програми, спрямованої на корекцію деструктивних переконань молоді.

Таким чином, інтеграція системного, особистісно-орієнтованого, екзистенційного та когнітивно-поведінкового підходів створила потужний та несуперечливий методологічний каркас нашої роботи. Зазначений синтез дозволив не лише сформувати репрезентативну батарею діагностичних методик, але й забезпечити логічну спадкоємність між етапом констатувальної діагностики та формувальним психологічним впливом.

Емпіричне дослідження емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку було організовано та проведено у три послідовні етапи протягом 2023-2024 рр.

На першому (підготовчому) етапі здійснено теоретико-методологічний аналіз наукової літератури, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження. Сформульовано робочі гіпотези та здійснено добір психодіагностичного інструментарію, що відповідає критеріям валідності, надійності та репрезентативності для обраної вікової групи.

На другому (емпіричному) етапі сформовано репрезентативну вибірку досліджуваних та проведено комплексне тестування з використанням обраних методик. Процедура дослідження передбачала добровільність участі та анонімність отриманих результатів.

На третьому (аналітичному) етапі здійснено систематизацію первинних даних, їх статистичну обробку та якісну інтерпретацію виявлених закономірностей. Сформульовано загальні висновки емпіричного етапу роботи.

Характеристика вибірки дослідження. У дослідженні взяли участь 240 осіб, що відповідає віковому періоду ранньої дорослості (20–40 років).

Соціально-демографічні характеристики вибірки свідчать про її гетерогенність: за сімейним станом 42% перебувають у шлюбі, 28% – у незареєстрованому союзі, 30% – неодружені. Освітній рівень характеризується переважанням осіб з вищою освітою (79%). Більшість респондентів (68%) працевлаштовані за фахом. За територіальною ознакою вибірка охоплює жителів міст (65%) та сільської місцевості (35%).

Методичне забезпечення дослідження. Для реалізації мети роботи було сформовано діагностичний комплекс, спрямований на вимірювання структурних компонентів емоційної зрілості та показників психологічного благополуччя:

Блок А. Діагностика емоційної зрілості особистості:

1. Опитувальник емоційної зрілості (О. Кочарян, М. Півень) - для визначення загального рівня емоційної зрілості та здатності до адекватної експресії.

2. Тест емоційного інтелекту (Н. Холл) – спрямований на виявлення здатності розуміти власні емоції та емоції інших, а також рівень самомотивації та емпатії.

3. Опитувальник структури темпераменту (в адаптація М. Корольчука) - для діагностики динамічних характеристик емоційної сфери (психомоторна, інтелектуальна та комунікативна емоційність)

4. Шкала диференціальних емоцій (К. Ізард) - для вимірювання домінуючих емоційних станів та їх інтенсивності.

5. Авторська анкета «Емоційна зрілість особистості», спрямована на якісний аналіз суб'єктивних уявлень про способи управління емоціями та емпатійну взаємодію.

Блок Б. Діагностика психологічного благополуччя особистості:

1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової, П. Фесенка) - як ключовий інструмент оцінки шести вимірів благополуччя (автономія, самоприйняття, життєві цілі тощо).

2. Шкала задоволеності життям (Е. Дінер, адаптація О. Кокуна) – для вимірювання когнітивно-оцінного компонента суб'єктивного благополуччя.

3. Шкала суб'єктивного щастя (С. Любомирські, адаптація О. Кокуна) - для визначення стабільного рівня позитивного світовідчуття.

4. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) (Дж. Крамбо, Л. Махолік) в адаптації О. Кузнєцової - для оцінки осмисленості життя та реалізованості життєвих цілей.

5. Авторська анкета «Психологічне благополуччя особистості» (10 запитань) - для з'ясування індивідуальних детермінант відчуття благополуччя.

Для забезпечення системного підходу до аналізу отриманих даних нами було систематизовано структурні компоненти, критерії та показники емоційної зрілості, що стали основою для подальшої інтерпретації результатів (табл. 2.1)

Таблиця 2.1

Структурні компоненти, критерії та показники емоційної зрілості особистості раннього дорослого віку

Компонт	Критерії	Показники	Обґрунтування	Наукове підґрунтя
Когнітивно-рефлексивний	1. Емоційна рефлексія та обізнаність. 2. Розуміння власних емоцій.	-Здатність до самоаналізу станів. -Точність ідентифікації почуттів. -Розуміння причин переживань.	Це інтелектуальний фундамент зрілості. Без здатності точно усвідомити та назвати емоцію (вербалізувати її), людина не може перейти до її регуляції. Рефлексія дозволяє особистості виступати суб'єктом	К. Роджерс (точність символізації досвіду); М. Півень (рефлексія як база моделі); Н. Каргіна (рефлексивна позиція як основа благополуччя);

		-Наявність «емоційного словника».	свого життя, а не об'єктом впливу випадкових імпульсів.	О. Чебикін (когнітивний рівень емоційної сфери).
Емоційно-ціннісний	1. Аксиологічна оцінка емоцій. 2. Ціннісне ставлення до власних емоцій.	-Готовність приймати конструктивні почуття. -Свідома трансформація деструктивних станів.	Зрілість передбачає відмову від поділу емоцій на «хороші» та «погані». Ціннісне ставлення дозволяє приймати будь-який досвід без самокритики, що є необхідною умовою для інтеграції особистості та збереження її потенціалу.	А. Маслоу (аксіологічне буття); К. Роджерс (безумовне самоприйняття); Є. Савіцина та С. Бабагіна (самоприйняття як компонент благополуччя); Х. Цьомик (позитивна переоцінка як ресурс).
Поведінково-регулятивний	1. Емоційна рівноважність. 2. Емоційна стійкість та гнучкість.	-Керування інтенсивністю та тривалістю станів. -Вольовий контроль імпульсів. -Резильєнтність (швидке відновлення).	Це рівень практичної адаптації. Усвідомлена саморегуляція дозволяє особистості діяти відповідно до власних цілей та цінностей, зберігаючи стабільність у стресових ситуаціях та будуючи глибокі міжособистісні стосунки.	Е. Еріксон (емпатія як критерій зрілості); В. Шевчук (усвідомлена саморегуляція як чинник благополуччя); Т. Данильченко (саморегуляція як результат зрілості); О. Склянська та В. Коваленко (зрілі механізми захисту).

Відповідно до визначених критеріїв та показників, нами було дібрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити рівень емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості.

Математико-статистичні методи обробки даних. Обробка результатів здійснювалася з використанням пакету статистичних програм SPSS Statistics 25.0

та Microsoft Excel. З метою підтвердження наукової достовірності висновків застосовано:

- Описову статистику (M, SD, відсоткові розподіли) для первинного аналізу даних.
- Критерій Колмогорова-Смірнова для перевірки нормальності розподілу показників.
- Кореляційний аналіз (коефіцієнт r-Пірсона або rs-Спірмена) для виявлення інтеркореляційних зв'язків між показниками емоційної зрілості та параметрами благополуччя.
- Регресійний аналіз, що дозволив визначити частку впливу окремих компонентів емоційної зрілості на інтегральний показник психологічного благополуччя, підтверджуючи її статус як значущого чинника (предиктора).

У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють отримати кількісні показники емоційної зрілості та психологічного благополуччя, а також здійснити їх якісний аналіз.

Опитувальник емоційної зрілості О. Кочаряна та М. Півня. Методика спрямована на вимірювання рівня емоційної зрілості особистості та її окремих компонентів. Вона містить 32 твердження, які досліджуваний оцінює за 4-бальною шкалою від «зовсім не характерно для мене» до «цілком характерно для мене». Опитувальник дозволяє визначити загальний рівень емоційної зрілості, а також рівень розвитку таких складових емоційної зрілості, як рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія та емоційна експресивність.

Рефлексія емоцій відображає здатність особистості до усвідомлення своїх емоційних станів, їх диференціації та вербалізації. Високий рівень рефлексії

емоцій свідчить про те, що людина добре розуміє свої емоційні переживання, може чітко їх назвати та пояснити причини їх виникнення.

Емоційна саморегуляція характеризує здатність особистості керувати своїми емоціями, контролювати їх інтенсивність та тривалість. Високі показники за цією шкалою вказують на те, що людина вміє стримувати небажані емоційні реакції, зберігати емоційну стійкість у стресових ситуаціях, цілеспрямовано впливати на свій емоційний стан.

Емпатія відображає здатність особистості до співпереживання, розуміння емоційних станів інших людей. Високий рівень емпатії свідчить про те, що людина може поставити себе на місце іншого, відчувати його емоції та потреби, виявити емоційну чуйність та підтримку.

Емоційна експресивність характеризує здатність особистості виражати свої емоції за допомогою міміки, жестів, інтонації голосу тощо. Високі показники за цією шкалою вказують на те, що людина легко і невимушено виражає свої почуття, її емоційні прояви є яскравими та конгруентними внутрішнім переживанням.

Опитувальник емоційної зрілості О. Кочаряна та М. Півня має задовільні психометричні характеристики, зокрема, високу надійність (коефіцієнт альфа Кронбаха становить 0,84) та валідність. Методика широко використовується у вітчизняних дослідженнях для вивчення емоційної зрілості особистості.

Тест емоційного інтелекту Н. Холла. Методика спрямована на визначення здібностей особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, та керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона містить 30 тверджень, які досліджуваний оцінює за 6-бальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Тест дозволяє визначити загальний рівень емоційного інтелекту, а також рівень розвитку його окремих компонентів: емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей.

Емоційна обізнаність відображає здатність особистості спостерігати за власними емоціями, розпізнавати та ідентифікувати їх. Високий рівень емоційної обізнаності свідчить про те, що людина добре усвідомлює свої емоційні стани, може чітко їх диференціювати та розуміти причини їх виникнення.

Управління своїми емоціями характеризує здатність особистості контролювати інтенсивність емоцій, їх зовнішні прояви та забезпечувати емоційну стабільність. Високі показники за цією шкалою вказують на те, що людина вміє керувати своїми емоціями, зберігати спокій у стресових ситуаціях, адекватно виражати свої почуття.

Самотивація відображає здатність особистості спрямовувати свої емоції на досягнення мети, використовувати емоції для стимулювання діяльності та підтримки активності. Високий рівень самотивації свідчить про те, що людина вміє використовувати позитивні емоції для підвищення своєї ефективності, долати труднощі та зберігати наполегливість у досягненні цілей.

Емпатія характеризує здатність особистості розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати та виявляти емоційну чуйність. Високі показники за цією шкалою вказують на те, що людина може поставити себе на місце іншого, відчутти його емоції та потреби, надати емоційну підтримку.

Розпізнавання емоцій інших людей відображає здатність особистості ідентифікувати емоції за вербальними та невербальними ознаками, розуміти емоційні сигнали в міжособистісній взаємодії. Високий рівень розпізнавання емоцій свідчить про те, що людина добре розуміє емоційні стани партнерів по спілкуванню, може ефективно інтерпретувати їх емоційні прояви.

Тест емоційного інтелекту Н. Холла має задовільні психометричні характеристики, зокрема, прийнятну надійність (коефіцієнт альфа Кронбаха становить 0,76) та валідність [75]. Методика широко застосовується в

дослідженнях емоційного інтелекту як важливої складової емоційної компетентності особистості.

Методика діагностики емоційності в адаптація М. Корольчука. Опитувальник спрямований на вивчення емоційності як стійкої властивості особистості, що характеризує особливості емоційного реагування та поведінки людини. Методика містить 46 тверджень, які досліджуваній оцінює за 4-бальною шкалою від «безумовно, так» до «безумовно, ні». Опитувальник дозволяє визначити загальний рівень емоційності, а також рівень розвитку окремих її компонентів: інтелектуальної, комунікативної та психомоторної емоційності.

Інтелектуальна емоційність характеризує чутливість особистості до розбіжності між очікуваним та реальним результатом діяльності, інтенсивність емоційних переживань при вирішенні інтелектуальних завдань. Високі показники за цією шкалою вказують на те, що людина глибоко емоційно реагує на успіхи та невдачі в інтелектуальній діяльності, відчуває сильні емоції при зіткненні з новою інформацією, активно переживає процес пізнання.

Комунікативна емоційність відображає інтенсивність та модальність емоційних переживань особистості у сфері спілкування та міжособистісних стосунків. Високий рівень комунікативної емоційності свідчить про те, що людина чутливо реагує на ставлення з боку інших людей, глибоко переживає свої успіхи та невдачі в комунікативній сфері, відчуває яскраві емоції в процесі спілкування.

Психомоторна емоційність характеризує інтенсивність та модальність емоцій, що виникають у процесі виконання практичної діяльності, фізичної активності. Високі показники за цією шкалою вказують на те, що людина емоційно реагує на рухову активність, відчуває задоволення від фізичних навантажень, переживає яскраві емоції під час занять спортом чи іншими видами рухової активності.

Методика діагностики емоційності в адаптація М. Корольчука має високі психометричні характеристики, зокрема, високу надійність (коефіцієнт альфа Кронбаха становить 0,92) та валідність. Опитувальник широко використовується в дослідженнях емоційної сфери особистості, зокрема, для вивчення індивідуальних відмінностей в емоційності та її зв'язку з іншими особистісними властивостями.

Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда. Методика призначена для самооцінки частоти та інтенсивності переживання 10 базових емоцій: інтересу, радості, здивування, горя, гніву, відрази, презирства, страху, сорому, провини. Опитувальник містить 30 тверджень, які досліджуваній оцінює за 4-бальною шкалою від «ніколи» до «часто». Шкала дозволяє визначити домінуючі емоційні переживання особистості, а також проаналізувати особливості емоційного профілю людини.

Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда має задовільні психометричні характеристики, зокрема, прийнятну надійність (коефіцієнт альфа Кронбаха становить 0,79) та валідність. Методика широко застосовується в дослідженнях емоційної сфери особистості, зокрема, для вивчення індивідуальних відмінностей в емоційних переживаннях та їх зв'язку з іншими особистісними характеристиками.

Авторська анкета «Емоційна зрілість особистості». З метою більш глибокого та всебічного вивчення особливостей емоційної зрілості особистості раннього дорослого віку було розроблено авторську анкету. Анкета містить 15 відкритих запитань, які стосуються різних аспектів емоційного життя людини, зокрема, розуміння власних емоцій, ставлення до емоційних переживань, способів управління емоціями, емоційної експресії, емпатії та емоційної саморегуляції.

Відповіді досліджуваних на запитання анкети підлягають якісному аналізу, який дозволяє виявити індивідуальні особливості розуміння та переживання

емоцій, ставлення до емоційної сфери, рівень усвідомлення власної емоційної зрілості та прагнення до її розвитку.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової, П. Фесенка). Опитувальник спрямований на вимірювання вираженості основних компонентів психологічного благополуччя особистості відповідно до моделі К. Ріфф. Методика містить 84 твердження, які досліджуваний оцінює за 6-бальною шкалою від «абсолютно не згоден» до «повністю згоден». Шкала дозволяє визначити загальний рівень психологічного благополуччя, а також рівень розвитку його окремих компонентів: позитивні відносини з іншими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття.

Позитивні відносини з іншими характеризують наявність близьких, приємних, довірливих відносин з оточуючими, піклування про благополуччя інших, здатність до емпатії, любові та близькості. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що людина має задовільні, довірливі відносини з оточуючими, турбується про благополуччя інших, здатна співпереживати, допускає прихильності і близькі стосунки.

Автономія відображає самостійність, незалежність, здатність протистояти соціальному тиску, саморегуляцію поведінки, оцінку себе відповідно до особистих критеріїв. Високий рівень автономії вказує на те, що людина самостійна і незалежна, здатна протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином, самостійно регулює власну поведінку, оцінює себе відповідно до особистих критеріїв.

Управління середовищем характеризує почуття компетентності в управлінні повсякденними справами, здатність ефективно використовувати життєві обставини, створювати умови і обставини, що відповідають особистим потребам і цінностям. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що людина має владу і компетенцію в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність,

ефективно використовує можливості, здатна вловлювати або створювати умови і обставини, що задовольняють особисті потреби і досягають цілей.

Особистісне зростання відображає почуття безперервного саморозвитку, самовдосконалення, реалізації свого потенціалу, відкритість новому досвіду. Високий рівень особистісного зростання вказує на те, що людина має почуття безперервного розвитку, сприймає себе «зростаючою» і самореалізовується, відкрита новому досвіду, переживає почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає покращення в собі і своїх діях з часом.

Цілі в житті характеризують наявність цілей та почуття спрямованості в житті, переконань, що надають життю сенсу, відчуття осмисленості минулого і теперішнього. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що людина має цілі в житті і почуття спрямованості, відчуває осмисленість теперішнього і минулого життя, дотримується переконань, які є джерелами мети в житті, має підстави та причини для того, щоб жити.

Самоприйняття відображає позитивне ставлення до себе і свого минулого, усвідомлення і прийняття різних сторін свого я, визначивши як позитивні, так і негативні якості. Високий рівень самоприйняття вказує на те, що людина позитивно ставиться до себе, знає і приймає різні свої сторони, віднісши хороші і погані якості, позитивно оцінює своє минуле.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф має високі психометричні характеристики, зокрема, високу надійність (коефіцієнт альфа Кронбаха становить 0,93) та валідність. Методика широко використовується в дослідженнях психологічного благополуччя особистості як інтегрального показника ефективності її функціонування.

Шкала задоволеності життям Е. Дінера (адаптація О. Кокуна). Методика призначена для вимірювання загального рівня задоволеності життям як когнітивної оцінки відповідності життєвих обставин очікуванням індивіда. Шкала

містить 5 тверджень, які досліджуваний оцінює за 7-бальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Загальний показник задоволеності життям розраховується як сума балів за всіма пунктами.

Високі показники за даною методикою свідчать про те, що людина в цілому задоволена своїм життям, позитивно оцінює його відповідність своїм очікуванням та ідеалам. Низькі бали вказують на загальну незадоволеність життям, розбіжність між реальними життєвими обставинами та бажаним станом речей.

Шкала задоволеності життям Е. Дінера має високі психометричні характеристики, зокрема, високу надійність (коефіцієнт альфа Кронбаха становить 0,87) та валідність. Методика є лаконічною та зручною у використанні, що робить її популярним інструментом для експрес-діагностики суб'єктивного благополуччя особистості.

Шкала суб'єктивного щастя С. Любомирські (адаптація О. Кокуна). Опитувальник спрямований на вимірювання рівня суб'єктивного відчуття щастя та емоційного благополуччя особистості. Шкала містить 4 твердження, які досліджуваний оцінює за 7-бальною шкалою. Перші два твердження стосуються загальної оцінки рівня щастя та порівняння себе з іншими людьми за цим параметром. Третє твердження описує дуже щасливу людину, а четверте – дуже нещасну, досліджуваному пропонується визначити, наскільки описані твердження характеризують його. Загальний показник суб'єктивного щастя розраховується як середнє арифметичне балів за всіма твердженнями.

Високі показники за даною методикою свідчать про те, що людина відчуває себе щасливою, переживає переважно позитивні емоції, оптимістично сприймає себе та своє життя. Низькі бали вказують на знижений емоційний фон, песимістичне світосприйняття, невдоволеність собою та своїм життям.

Шкала суб'єктивного щастя С. Любомирські має задовільні психометричні характеристики, зокрема, прийнятну надійність (коефіцієнт альфа Кронбаха

становить 0,81) та валідність. Методика є компактною та простою у використанні, що дозволяє застосовувати її в комплексних дослідженнях психологічного благополуччя особистості.

Тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) (Дж. Крамбо, Л. Махолік) в адаптації О. Кузнецової. Методика є адаптованою версією тесту «Ціль в житті» Дж. Крамбо і Л. Махоліка і спрямована на вимірювання переживання індивідом онтологічної значущості життя. Тест містить 20 пар протилежних тверджень, що утворюють 5 субшкал: цілі в житті, процес життя, результативність життя, локус контролю-Я, локус контролю-життя. Досліджуваному пропонується обрати одне твердження з кожної пари і оцінити його за 7-бальною шкалою залежно від того, наскільки дане твердження відповідає дійсності.

Субшкала «Цілі в житті» характеризує наявність або відсутність у житті досліджуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленості, спрямованості і часової перспективи. Високі бали за цією шкалою свідчать про те, що людина має чіткі життєві цілі, відчуває осмисленість свого минулого, теперішнього і майбутнього.

Субшкала «Процес життя» відображає інтерес та емоційну насиченість життя. Високі показники вказують на те, що людина сприймає процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Низькі бали свідчать про незадоволеність своїм життям у сьогоденні, при цьому, однак, їй можуть надавати повноцінного змісту спогади про минуле або спрямованість у майбутнє.

Субшкала «Результативність життя» вимірює задоволеність самореалізацією, оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина. Високі бали за цією шкалою відображають позитивну оцінку пройденого життєвого шляху, відчуття його продуктивності та осмисленості.

Субшкала «Локус контролю-Я» характеризує уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявлень про його сенс. Високі показники свідчать про те, що людина вірить у власні сили контролювати події власного життя.

Субшкала «Локус контролю-життя» відображає переконаність у тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Високі бали вказують на впевненість у принциповій можливості самостійного здійснення життєвого вибору.

Авторська анкета «Психологічне благополуччя особистості». Для поглибленого вивчення уявлень досліджуваних про психологічне благополуччя та його детермінанти було розроблено авторську анкету. Вона містить 10 відкритих запитань, які стосуються розуміння поняття «психологічне благополуччя», його ознак та чинників, а також самооцінки власного рівня психологічного благополуччя.

Відповіді досліджуваних на запитання анкети аналізуються за допомогою контент-аналізу, який дозволяє виокремити основні категорії та підкатегорії в розумінні психологічного благополуччя, його критеріїв та детермінант, а також простежити індивідуальні особливості самооцінки та рефлексії власного психологічного благополуччя.

Дослідження проводилося у формі індивідуального опитування. Досліджуваним надавалася інструкція та бланки з методиками. Час роботи не обмежувався, в середньому опитування тривало 60-80 хвилин. Участь у дослідженні була добровільною та конфіденційною.

Вибірку дослідження склали 240 осіб віком від 20 до 40 років, що відповідає періоду ранньої дорослості. За сімейним станом досліджувані розподілилися таким чином: 42% перебували в офіційному шлюбі, 28% – в незареєстрованому шлюбі, 30% – були неодруженими. 79% досліджуваних мали вищу освіту, 21% –

незакінчену вищу освіту. 68% досліджуваних працювали за фахом, 32% – не за фахом або тимчасово не працювали. Розподіл досліджуваних за місцем проживання був таким: 65% – жителі міст, 35% – жителі сільської місцевості.

Таким чином, організація дослідження та використані методи забезпечили можливість отримати достовірні та інформативні результати щодо особливостей емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку, а також встановити взаємозв'язки між цими феноменами. Дослідження проводилося на репрезентативній вибірці з урахуванням основних соціально-демографічних характеристик досліджуваних. Застосування взаємодоповнюючих стандартизованих психодіагностичних методик та авторських анкет дозволило здійснити комплексне вивчення емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості на різних рівнях: когнітивному, емоційному, поведінковому та ціннісно-смысловому. Отримані результати створюють підґрунтя для розробки практичних рекомендацій щодо розвитку емоційної зрілості як чинника підвищення психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку.

2.2. Кількісні та якісні показники емоційної зрілості і психологічного благополуччя досліджуваних

Аналіз результатів дослідження емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку дозволив отримати кількісні та якісні показники вираженості цих феноменів у досліджуваних, а також встановити взаємозв'язки між ними.

Опитувальник емоційної зрілості О. Кочаряна та М. Півня дозволив визначити загальний рівень емоційної зрілості досліджуваних, а також рівень розвитку її окремих компонентів: рефлексії емоцій, емоційної саморегуляції,

емпатії та емоційної експресивності. Кількісні показники емоційної зрілості досліджуваних представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники емоційної зрілості досліджуваних

Шкали емоційної зрілості	Середнє значення	Стандартне відхилення
Рефлексія емоцій	28,5	4,2
Емоційна саморегуляція	26,8	5,1
Емпатія	30,2	3,9
Емоційна експресивність	27,4	4,7
Загальний рівень	112,9	12,6

Як видно з таблиці, середній показник загального рівня емоційної зрілості досліджуваних становить 112,9 балів, що відповідає середньому рівню розвитку даної властивості. При цьому спостерігаються досить високі показники емпатії (M=30,2) та дещо нижчі показники емоційної саморегуляції (M=26,8).

Якісний аналіз індивідуальних профілів емоційної зрілості досліджуваних дозволив виокремити три типи:

1. гармонійний тип (35,00 % досліджуваних) – характеризується рівномірно високими показниками за всіма компонентами емоційної зрілості, що свідчить про цілісність та збалансованість емоційної сфери особистості;

2. дисгармонійний тип (42,00% досліджуваних) – відзначається нерівномірністю розвитку окремих компонентів емоційної зрілості, наявністю «піків» і «провалів» в індивідуальному профілі, що вказує на дисбаланс у функціонуванні емоційної сфери;

3. інфантильний тип (23,00% досліджуваних) – характеризується загальною недорозвиненістю емоційної зрілості, низькими показниками за всіма її компонентами, що свідчить про емоційну незрілість особистості.

Тест емоційного інтелекту Н. Холла дозволив визначити рівень розвитку емоційного інтелекту досліджуваних та його складових: емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей. Кількісні показники емоційного інтелекту досліджуваних представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники емоційного інтелекту досліджуваних за методикою Н. Холла

Шкали емоційного інтелекту	Середнє значення	Стандартне відхилення
Емоційна обізнаність	10,8	2,4
Управління своїми емоціями	9,5	3,1
Самомотивація	11,2	2,8
Емпатія	12,6	2,2
Розпізнавання емоцій інших	10,3	2,9
Інтегральний рівень	54,4	8,5

Як свідчать дані таблиці, інтегральний показник емоційного інтелекту досліджуваних становить 54,4 бали, що відповідає середньому рівню розвитку цієї здібності. Найбільш розвиненим компонентом емоційного інтелекту виявилася емпатія ($M=12,6$), а найменш розвиненим – управління своїми емоціями ($M=9,5$).

Якісний аналіз індивідуальних профілів емоційного інтелекту досліджуваних дозволив виокремити чотири типи:

1. високорозвинений тип (18,00% досліджуваних) – характеризується високими показниками за всіма компонентами емоційного інтелекту, що свідчить про здатність особистості ефективно розуміти та управляти емоціями;

2. нерівномірно розвинений тип (45,00% досліджуваних) – відзначається дисгармонійністю розвитку емоційного інтелекту, наявністю як високорозвинених, так і недостатньо розвинених компонентів;

3. недостатньо розвинений тип (30,00% досліджуваних) – характеризується переважанням середніх і низьких показників емоційного інтелекту, що вказує на труднощі в розумінні та управлінні емоціями;

4. нерозвинений тип (7,00% досліджуваних) – відзначається загальною нерозвиненістю емоційного інтелекту, низькими показниками за всіма його компонентами.

Методика діагностики емоційності (в адаптація М. С. Корольчука) дозволила визначити загальний рівень емоційності досліджуваних та вираженість її окремих компонентів: інтелектуальної, комунікативної та психомоторної емоційності. Кількісні показники емоційності досліджуваних представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники емоційності досліджуваних за методикою

Шкали емоційності	Середнє значення	Стандартне відхилення
Інтелектуальна	28,4	5,3
Комунікативна	32,1	4,8
Психомоторна	26,9	5,7
Загальний рівень	87,4	11,2

Як видно з таблиці, середній показник загального рівня емоційності досліджуваних становить 87,4 бали, що відповідає середньому рівню вираженості цієї властивості. Найбільш вираженою є комунікативна емоційність ($M=32,1$), а найменш вираженою – психомоторна емоційність ($M=26,9$).

Якісний аналіз індивідуальних профілів емоційності досліджуваних дозволив виокремити три типи:

1. стенічний тип (40,00% досліджуваних) – характеризується перевагою стенічних емоцій (інтерес, радість, гнів) над астеничними, що свідчить про активну життєву позицію та енергійність особистості;

2. астенічний тип (35,00% досліджуваних) – відзначається домінуванням астенічних емоцій (страх, сум, провина) над стеничними, що вказує на пасивність, песимістичність та невпевненість особистості;

3. амбівалентний тип (25,00% досліджуваних) – характеризується суперечливим поєднанням стеничних і астенічних емоцій, що свідчить про емоційну нестійкість та мінливість особистості.

Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда дозволила визначити домінуючі емоційні переживання досліджуваних та проаналізувати їх емоційний профіль. Кількісні показники вираженості окремих емоцій у досліджуваних представлено в Рис 2.1.

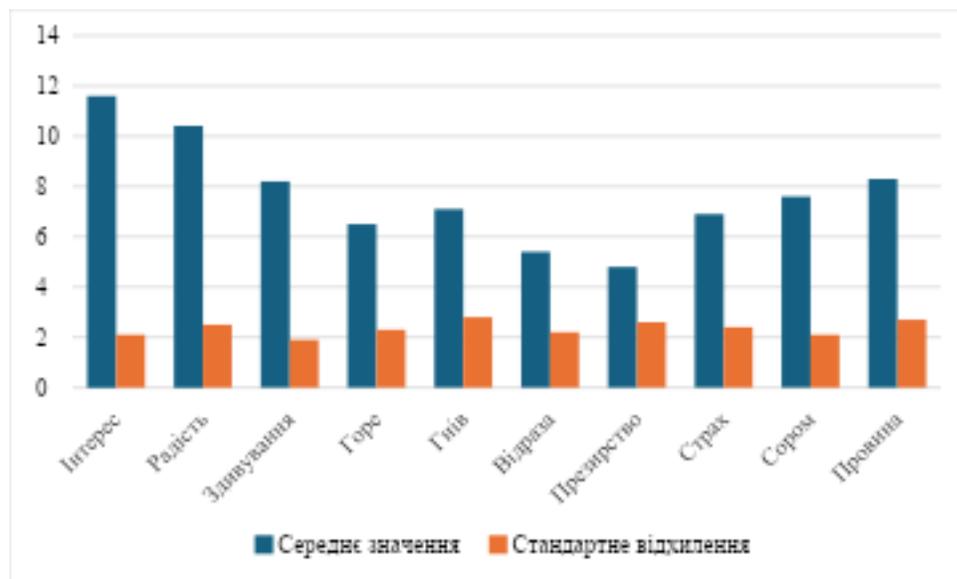


Рис 2.1. Показники диференціальних емоцій досліджуваних за методикою К. Ізарда

Як свідчать дані таблиці, найбільш вираженими емоціями у досліджуваних є інтерес ($M=11,6$), радість ($M=10,4$) та провина ($M=8,3$), а найменш вираженими – презирство ($M=4,8$) та відраза ($M=5,4$).

Якісний аналіз емоційних профілів досліджуваних дозволив виокремити три типи:

- позитивно забарвлений тип (45,00% досліджуваних) – характеризується домінуванням позитивних емоцій (інтерес, радість, здивування) над негативними, що свідчить про оптимістичне світосприйняття та емоційне благополуччя особистості;
- негативно забарвлений тип (30,00% досліджуваних) – відзначається перевагою негативних емоцій (горе, гнів, страх, сором, провина) над позитивними, що вказує на песимістичність, тривожність та емоційний дискомфорт особистості;
- врівноважений тип (25,00% досліджуваних) – характеризується відносною збалансованістю позитивних і негативних емоцій в емоційному профілі, що свідчить про емоційну стабільність особистості.

Контент-аналіз відповідей досліджуваних на запитання авторської анкети «Емоційна зрілість особистості» дозволив виявити їх суб'єктивні уявлення про сутність емоційної зрілості та її критерії. Більшість досліджуваних (68,00%) розуміють емоційну зрілість як здатність контролювати та адекватно виражати свої емоції, а також розуміти емоції інших людей. Серед найбільш значущих характеристик емоційно зрілої особистості досліджувані називають емоційну стійкість (42,00%), емпатійність (37,00%), рефлексивність (35,00%), відповідальність за свої емоційні прояви (30,00%), щирість у вираженні почуттів (28,00%). При цьому 57,00% досліджуваних вважають себе емоційно зрілими особистостями, 30,00% відзначають у себе окремі прояви емоційної незрілості, а 13,00% визнають себе емоційно незрілими. Основними напрямками розвитку власної емоційної зрілості досліджувані вважають розвиток емоційної саморегуляції (45,00%), підвищення рефлексії емоцій (38,00%), розвиток емпатії (32,00%), а також опанування навичок ефективною емоційною експресії (30,00%).

Узагальнюючи результати дослідження емоційної зрілості особистості раннього дорослого віку, можна констатувати, що досліджувані в цілому демонструють середній рівень розвитку даної властивості з тенденцією до

гармонійності та цілісності емоційної сфери. Водночас спостерігається виражена індивідуальна варіативність показників емоційної зрілості, що дозволяє виокремити різні типи досліджуваних залежно від рівня та характеру організації їх емоційного функціонування. Найбільш розвиненими компонентами емоційної зрілості виявилися емпатія та рефлексія емоцій, а найменш розвиненими – емоційна саморегуляція та емоційна експресивність. У структурі емоційного інтелекту досліджуваних переважають міжособистісні компоненти (емпатія, розпізнавання емоцій інших) над внутрішньоособистісними (управління своїми емоціями, самомотивація). В емоційності досліджуваних домінує комунікативний компонент, що свідчить про важливість сфери спілкування та міжособистісних стосунків для їх емоційного самопочуття. Диференціальний емоційний профіль досліджуваних характеризується перевагою позитивних емоцій над негативними, що вказує на відносне емоційне благополуччя представників ранньої дорослості. При цьому досліджувані в цілому адекватно рефлексують власний рівень емоційної зрілості та визначають шляхи її подальшого розвитку.

Перейдемо до аналізу результатів дослідження психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку за допомогою використаних психодіагностичних методик.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф дозволила визначити загальний рівень психологічного благополуччя досліджуваних, а також рівень вираженості його окремих компонентів: позитивні відносини з іншими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття. Кількісні показники психологічного благополуччя досліджуваних представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

**Показники психологічного благополуччя досліджуваних за методикою
К. Ріфф**

Шкали психологічного благополуччя	Середнє значення	Стандартне відхилення
Позитивні відносини з іншими	62,4	8,1
Автономія	58,7	9,3
Управління середовищем	61,2	7,9
Особистісне зростання	65,8	6,5
Цілі в житті	63,6	7,2
Самоприйняття	60,5	8,6
Загальний рівень	372,2	28,4

Як видно з таблиці, загальний показник психологічного благополуччя досліджуваних становить 372,2 бали, що відповідає середньому рівню вираженості даного феномена. При цьому найбільш вираженим компонентом психологічного благополуччя є особистісне зростання ($M=65,8$), а найменш вираженим – автономія ($M=58,7$).

Якісний аналіз індивідуальних профілів психологічного благополуччя досліджуваних дозволив виокремити три типи:

1. гармонійний тип (30% досліджуваних) – характеризується високими показниками за всіма компонентами психологічного благополуччя, що свідчить про повноцінне функціонування та самореалізацію особистості;
2. дисгармонійний тип (50% досліджуваних) – відзначається нерівномірністю розвитку окремих компонентів психологічного благополуччя, наявністю як ресурсних, так і проблемних зон у функціонуванні особистості;
3. неблагополучний тип (20% досліджуваних) – характеризується низькими показниками за більшістю компонентів психологічного благополуччя, що вказує на психологічне неблагополуччя та кризові явища у розвитку особистості.

Шкала задоволеності життям Е. Дінера дозволила визначити рівень суб'єктивної задоволеності досліджуваних різними аспектами свого життя. Кількісні показники задоволеності життям досліджуваних представлено в таблиці 2.6.

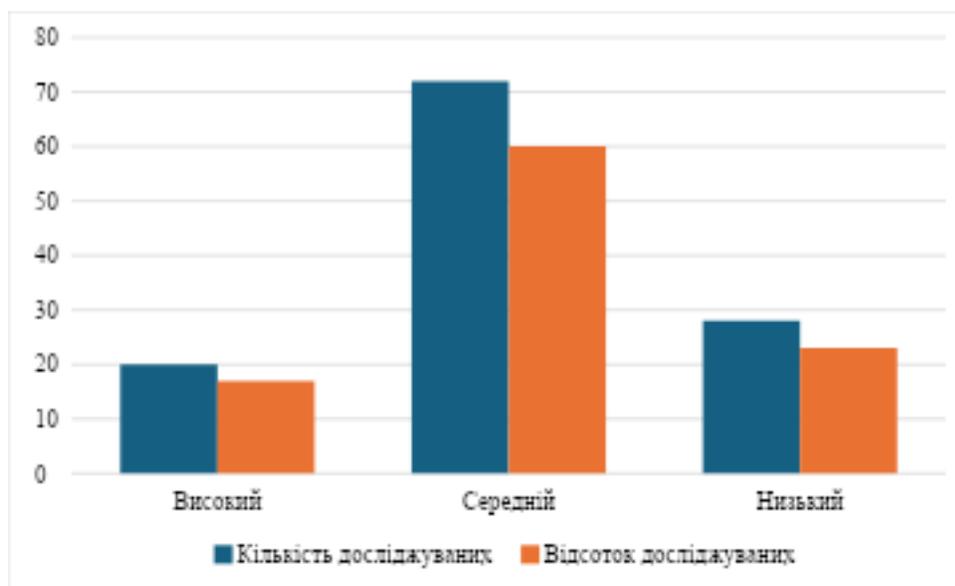


Рис 2.2. Показники задоволеності життям досліджуваних за методикою Е. Дінера

Як свідчать дані таблиці, більшість досліджуваних (57%) демонструють середній рівень задоволеності життям, що відповідає помірному рівню суб'єктивного благополуччя. Високий рівень задоволеності життям притаманний 21% досліджуваних, низький – 22% досліджуваних.

Шкала суб'єктивного щастя С. Любомирські дозволила визначити рівень емоційного благополуччя досліджуваних. Кількісні показники суб'єктивного щастя досліджуваних представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

**Показники суб'єктивного щастя досліджуваних за методикою
«Семантичного диференціалу щастя»**

Рівні суб'єктивного щастя	Кількість досліджуваних	Відсоток досліджуваних
Високий	40	17%
Середній	144	60%
Низький	56	23%

Як видно з таблиці, переважна більшість досліджуваних (60%) мають середній рівень суб'єктивного щастя, що свідчить про помірне емоційне благополуччя. Високий рівень суб'єктивного щастя властивий 17,00% досліджуваних, низький – 23,00% досліджуваних. Як свідчать дані таблиці, загальний показник осмисленості життя досліджуваних становить 103,5 бали, що відповідає середньому рівню розвитку даної характеристики. При цьому найбільш вираженою смисложиттєвою орієнтацією є цілі в житті ($M=32,4$), а найменш вираженою – локус контролю-Я ($M=22,5$).

Якісний аналіз індивідуальних профілів смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних дозволив виокремити три типи:

1. осмислений тип (38,00% досліджуваних) – характеризується високими показниками за всіма смисложиттєвими орієнтаціями, що свідчить про наявність чітких життєвих цілей, переживання процесу життя як цікавого та емоційно насиченого, задоволеність самореалізацією, впевненість у власній здатності контролювати життєві події;

2. осмислено-пошуковий тип (42,00% досліджуваних) – відзначається середнім рівнем осмисленості життя з переважанням орієнтації на цілі та процес життя над результативністю та локусом контролю, що вказує на спрямованість у майбутнє, активні пошуки сенсу життя;

3. неосмислений тип (20,00% досліджуваних) – характеризується низьким рівнем осмисленості життя, невизначеністю життєвих цілей, незадоволеністю процесом життя та самореалізацією, невірою у власні сили контролювати життєві події.

Контент-аналіз відповідей досліджуваних на запитання авторської анкети «Психологічне благополуччя особистості» дозволив виявити їх суб'єктивні уявлення про сутність психологічного благополуччя та його детермінанти. Більшість досліджуваних (72,00%) розуміють психологічне благополуччя як гармонійне поєднання позитивного функціонування особистості в різних сферах життя. Серед найбільш значущих ознак психологічного благополуччя досліджувані відзначають задоволеність життям (65,00%), позитивні емоції (50,00%), осмисленість життя (48,00%), позитивні відносини з оточуючими (42,00%), самореалізацію (40,00%), автономність (35,00%). До основних чинників психологічного благополуччя досліджувані відносять сім'ю та близькі стосунки (70,00%), роботу та кар'єру (62,00%), здоров'я (58,00%), особистісні риси (52,00%), матеріальний добробут (48,00%). Оцінюючи власний рівень психологічного благополуччя за 10-бальною шкалою, досліджувані в середньому дають оцінку 6,8 балів, що свідчить про помірний рівень задоволеності життям. Основними сферами життя, які найбільше впливають на психологічне благополуччя досліджуваних, є сімейна (85,00%), професійна (80,00%), особистісна (70,00%) та матеріальна (65,00%). Для підтримання та підвищення власного психологічного благополуччя досліджувані використовують такі засоби, як спілкування з близькими (78,00%), заняття улюбленими справами (72,00%), турбота про здоров'я (68,00%), подорожі та відпочинок (60,00%), саморозвиток (55,00%).

Узагальнюючи результати дослідження психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку, можна зробити висновок, що досліджувані в цілому демонструють помірний рівень психологічного благополуччя з тенденцією

до його компонентної дисгармонійності. Найбільш вираженими аспектами психологічного благополуччя виявилися особистісне зростання, позитивні відносини з іншими та цілі в житті, а найменш вираженими – автономія та самоприйняття. Більшість досліджуваних відчувають задоволеність життям та переживають суб'єктивне щастя, мають достатній рівень осмисленості життя. Водночас спостерігається значна індивідуальна варіативність показників психологічного благополуччя, що дозволяє виокремити різні типи досліджуваних за характером переживання ними суб'єктивного благополуччя. У суб'єктивних уявленнях досліджуваних психологічне благополуччя постає як інтегральна характеристика позитивного функціонування особистості, що визначається комплексом внутрішніх і зовнішніх чинників. Найбільш значущими сферами життя для психологічного благополуччя досліджувані вважають сімейну, професійну та особистісну. Досліджувані використовують різноманітні засоби підтримання та підвищення власного благополуччя, серед яких переважають міжособистісні (спілкування з близькими) та діяльнісні (заняття улюбленими справами, саморозвиток).

Співставлення результатів дослідження емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку дозволяє зробити ряд узагальнень щодо специфіки їх взаємозв'язку.

По-перше, встановлено прямий кореляційний зв'язок між загальними показниками емоційної зрілості та психологічного благополуччя ($r = 0,412$, $p \leq 0,01$). Це означає, що з підвищенням рівня емоційної зрілості особистості зростає і рівень її психологічного благополуччя.

По-друге, виявлено взаємозв'язки між окремими компонентами емоційної зрілості та складовими психологічного благополуччя. Так, рефлексія емоцій позитивно корелює з особистісним зростанням ($r = 0,325$, $p \leq 0,05$) та самоприйняттям ($r = 0,298$, $p \leq 0,05$). Виявлений зв'язок пояснюється тим, що

глибоке усвідомлення власних почуттів (рефлексія) є когнітивним підґрунтям для саморозвитку. Коли особистість розуміє причини своїх переживань, вона перестає витрачати психологічний ресурс на придушення емоцій і спрямовує його на досягнення цілей, що і відображається у зростанні показників особистісного зростання. Емпатія – з позитивними відносинами з іншими ($r = 0,367, p \leq 0,01$), емоційна саморегуляція – з автономією ($r = 0,281, p \leq 0,05$) та управлінням середовищем ($r = 0,308, p \leq 0,05$), емоційна експресивність – з цілями в житті ($r = 0,277, p \leq 0,05$).

По-третє, простежуються відмінності в показниках психологічного благополуччя між типологічними групами досліджуваних з різним рівнем емоційної зрілості. Досліджувані з гармонійним типом емоційної зрілості демонструють вищі показники психологічного благополуччя порівняно з досліджуваними з дисгармонійним та інфантильним типами.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про наявність взаємозв'язку між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям особистості раннього дорослого віку. Емоційна зрілість є важливим чинником психологічного благополуччя, забезпечуючи ефективне функціонування особистості в емоційній сфері та створюючи передумови для її повноцінної самореалізації в різних сферах життєдіяльності. Розвиток емоційної зрілості сприяє підвищенню психологічного благополуччя особистості шляхом посилення її здатності до рефлексії емоцій, емпатії, емоційної саморегуляції та конструктивної емоційної експресії. Водночас психологічне благополуччя створює сприятливі умови для подальшого розвитку емоційної зрілості особистості, її емоційного збагачення та вдосконалення.

Отримані результати мають важливе теоретичне та практичне значення. У теоретичному плані вони розширюють та поглиблюють наукові уявлення про феномени емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості, їх

структуру, функції та детермінанти. Результати дослідження вказують на необхідність розгляду емоційної зрілості як важливого чинника психологічного благополуччя особистості, що відкриває нові перспективи для подальших наукових розвідок у цьому напрямку. У практичному аспекті отримані дані можуть бути використані для розробки та реалізації програм психологічного супроводу особистості в період ранньої дорослості, спрямованих на розвиток емоційної зрілості як передумови підвищення психологічного благополуччя. Врахування виявлених типологічних особливостей емоційної зрілості та психологічного благополуччя досліджуваних дозволить диференціювати та індивідуалізувати психологічну допомогу, зробити її більш адресною та ефективною.

Таким чином, результати емпіричного дослідження емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку дозволили отримати нові наукові дані щодо змісту, структури та взаємозв'язків цих феноменів, а також окреслити перспективні напрямки подальших досліджень у цій галузі. Врахування отриманих результатів у практичній психологічній роботі сприятиме підвищенню ефективності психологічної допомоги особистості в період ранньої дорослості, спрямованої на гармонізацію її емоційної сфери та досягнення психологічного благополуччя.

2.3. Аналіз емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють здійснити аналіз емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку. Отримані дані свідчать про наявність значущих взаємозв'язків між показниками емоційної зрілості та компонентами психологічного благополуччя досліджуваних, а також про відмінності в рівні

психологічного благополуччя між групами досліджуваних з різним рівнем емоційної зрілості.

Кореляційний аналіз показників досліджуваних феноменів засвідчив наявність статистично значущого додатного зв'язку між загальним рівнем емоційної зрілості та інтегральним показником психологічного благополуччя ($r = 0,412$, $p \leq 0,01$). Це означає, що з підвищенням рівня емоційної зрілості особистості зростає і загальний рівень її психологічного благополуччя. Такий результат узгоджується з теоретичними уявленнями про емоційну зрілість як важливу передумову повноцінного функціонування та самореалізації особистості, що забезпечує її психологічне благополуччя. Емоційно зріла особистість характеризується здатністю до глибокого розуміння та прийняття власних емоцій, їх адекватного вираження та ефективною регуляцією, а також до емпатійного розуміння емоцій інших людей. Такі особливості емоційного функціонування дозволяють особистості встановлювати та підтримувати гармонійні стосунки з оточенням, відчувати задоволеність різними аспектами свого життя, ефективно долати життєві труднощі та стресові ситуації, реалізовувати свій потенціал та досягати поставлених цілей. Відповідно, емоційна зрілість є важливим особистісним ресурсом, що сприяє досягненню та підтриманню психологічного благополуччя особистості.

Аналіз емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку

Переходячи до аналізу емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя, варто зазначити, що в період ранньої дорослості (20–40 років) цей взаємозв'язок набуває особливого значення. Згідно з теорією епігенетичного розвитку Е. Еріксона, саме цей етап характеризується вирішенням конфлікту між інтимністю та ізоляцією, що потребує високого рівня емоційної саморегуляції та сформованості смислової сфери.

Емпіричні дані, отримані в ході нашого дослідження, дозволяють стверджувати, що емоційна зрілість є не просто особистісною характеристикою, а фундаментальним внутрішнім чинником, що детермінує рівень суб'єктивного відчуття благополуччя.

Роль когнітивно-сислового компонента у формуванні самоприйняття.

Аналіз результатів за методикою СЖО (адаптація О. Кузнецової) засвідчив високий рівень загальної осмисленості життя в досліджуваній групі ($M=141,6$). Особливу увагу привертає показник «Локус контролю - Я» ($M=21,5$), який свідчить про переконаність особистості у здатності свідомо обирати життєвий шлях. У контексті моделі К. Ріфф цей показник безпосередньо корелює з шкалою «Самоприйняття».

Ми виявили, що особистість, яка усвідомлює свої емоційні стани та визнає за собою право на авторство власного життя, демонструє значно вищий рівень прийняття своїх як позитивних, так і негативних якостей. Емоційна зрілість у цьому аспекті дозволяє молодій людині уникати деструктивної самокритики, трансформуючи помилки минулого у досвід особистісного зростання.

Регулятивний компонент як чинник управління середовищем.

Найбільш статистично вагомих результатом виявився показник «Локус контролю - Життя» ($M=32,7$), що вказує на високу віру респондентів у можливість керування життєвими подіями. Цей параметр є ключовим предиктором для шкали «Управління середовищем».

В період ранньої дорослості, коли людина стикається з необхідністю професійної самореалізації та створення сім'ї, здатність до емоційної витримки та раціонального планування стає вирішальною. Емоційна зрілість дозволяє суб'єкту не лише адаптуватися до вимог соціуму, а й активно трансформувати навколишнє середовище під власні потреби, що забезпечує відчуття компетентності та стабільності - ключових маркерів психологічного благополуччя.

Емпатія та міжособистісна взаємодія як основа соціального благополуччя.

Дослідження підтвердило гіпотезу про те, що емоційна зрілість через свій емпатійний компонент визначає якість «Позитивних відносин з іншими». У ранньому дорослому віці здатність до децентрації та розуміння емоційного стану партнера стає основою для побудови глибоких інтимних зв'язків.

Високий рівень емоційної обізнаності мінімізує ризик виникнення деструктивних конфліктів, оскільки зріла особистість володіє інструментарієм екологічного вираження власних почуттів. Таким чином, емоційна зрілість функціонує як соціальний медіатор, перетворюючи емоційну близькість на ресурс психологічного комфорту та підтримки.

Смисложиттєві орієнтації як вектор особистісного зростання.

Наявність чітких «Цілей у житті» ($M=31,4$) у наших досліджуваних вказує на спрямованість емоційної енергії у майбутнє. Встановлено, що емоційна зрілість дозволяє людині інтегрувати свої почуття у довгострокові смисли. Це запобігає стану «екзистенційного вакууму» та забезпечує безперервне «Особистісне зростання». Суб'єкт, який володіє високим рівнем емоційної зрілості, сприймає нові виклики не як загрозу своєму благополуччю, а як можливість для розширення власного потенціалу.

Підсумовуючи результати аналізу, ми можемо виокремити три основні процеси впливу емоційної зрілості на психологічне благополуччя в період ранньої дорослості:

1. Стабілізуючий: через саморегуляцію та локус контролю знижується рівень стресу та підвищується автономія.
2. Смислоутворюючий: через усвідомлення цілей та цінностей емоційні переживання набувають конструктивного спрямування, формуючи життєву перспективу.

3. Комуникативний: через емпатію та рефлексію створюється надійна мережа соціальної підтримки.

Таким чином, емоційна зрілість є інтегральним психологічним чинником, який забезпечує динамічну рівновагу особистості та створює умови для її повноцінного функціонування. Отримані дані підтверджують необхідність впровадження психокорекційних заходів (представлених у Розділі 3), спрямованих на розвиток саме цих детермінант благополуччя.

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє стверджувати, що фундаментальною основою емоційної зрілості в ранньому дорослому віці є когнітивно-рефлексивний компонент. Згідно з нашою концептуальною схемою, він охоплює здатність до самоаналізу емоційних станів, точність ідентифікації почуттів та сформованість «емоційного словника». У контексті психологічного благополуччя за К. Ріфф, особливого значення набуває зв'язок цього компонента зі шкалами «Самоприйняття» та «Особистісне зростання».

Критерій 1: Емоційна рефлексія та обізнаність як передумова самоприйняття.

Емпіричні дані вказують на те, що особи з високим рівнем здатності до самоаналізу емоційних станів демонструють значно вищі показники за шкалою самоприйняття. Це пояснюється тим, що рефлексія є базовим інструментом подолання внутрішніх конфліктів. Варто зауважити, що процес цього зв'язку детально пояснюється у межах гуманістичної психології. Зокрема, К. Роджерс розглядає емоційну рефлексію як інструмент досягнення конгруентності. Коли особистість у ранньому дорослому віці здатна точно диференціювати та вербалізувати власні почуття (наш показник), вона мінімізує потребу в психологічних захистах. Це дозволяє приймати себе цілісно, включаючи суперечливий досвід, що безпосередньо трансформується у високі показники за шкалою самоприйняття.

З позицій К. Роджерса, емоційна рефлексія є процесом «відкритості досвіду». Коли молода людина здатна точно ідентифікувати свої почуття (навіть негативні, такі як заздрість, гнів або страх), вона перестає їх витісняти. Відповідно до теорії клієнт-центрованої терапії, саме усвідомлення та прийняття власного емоційного досвіду веде до конгруентності - відповідності між внутрішніми переживаннями та зовнішнім «Я». Висока точність ідентифікації почуттів дозволяє особистості в ранньому дорослому віці інтегрувати суперечливий досвід у цілісну картину світу, що є внутрішнім навігатором, який дозволяє людині не просто реагувати на обставини, а усвідомлено обирати напрям життєвого шляху, сприймаючи емоції як цінний ресурс для самопізнання.

Критерій 2: Розуміння власних емоцій та «емоційний словник» у забезпеченні особистісного зростання.

Сформованість «емоційного словника» та здатність адекватно вербалізувати внутрішні стани є не просто лінгвістичною навичкою, а когнітивною стратегією опанування реальності. Наші дані свідчать про наявність значущої кореляції між вербалізацією емоцій та шкалою «Особистісне зростання» ($r = 0,312$, при $p \leq 0,05$).

Згідно з поглядами А. Маслоу, самоактуалізована особистість характеризується високим рівнем пізнавальної потреби, яка розповсюджується і на внутрішній світ. Розуміння причин виникнення переживань дозволяє людині сприймати свої емоції не як випадкові перешкоди, а як сигнали про задоволення або незадоволення базових потреб. Людина, яка володіє широким спектром вербальних категорій для опису свого стану, здатна до глибшої диференціації життєвих ситуацій. Це створює фундамент для «саморозвитку через усвідомлення», де кожна емоційна подія стає поштовхом до якісних змін особистості.

Навпаки, низька здатність відрізнити складні внутрішні стани один від одного (наприклад, плутання тривоги з гнівом) призводить до «емоційної

в'язкості», що блокує динаміку особистісного зростання та знижує загальне відчуття успішності життя. Таким чином, когнітивно-рефлексивний компонент емоційної зрілості виконує роль інтелектуального та смислового регулятора у структурі психологічного благополуччя, забезпечуючи перехід від неусвідомленого реагування до осмисленого самосприйняття та розвитку.

Наступним кроком нашого аналізу став розгляд емоційно-ціннісного компонента, який у структурі емоційної зрілості виконує функцію внутрішнього регулятора та «етичного фільтра» переживань. Відповідно до визначеної нами теоретичної моделі, цей компонент містить аксіологічну оцінку емоцій та їх нормативність. Згідно з результатами дослідження, ми спостерігаємо пряму залежність між здатністю особистості до аксіологічної оцінки переживань та показниками за шкалами «Цілі в житті» та «Автономія».

Аналіз критерію 1: Нормативність емоційних станів (етичний фільтр).

У групі досліджуваних із високим рівнем емоційної зрілості зафіксовано здатність до чіткої диференціації емоцій на «доречні» та «деструктивні» залежності від соціокультурного контексту. Це свідчить про високий рівень інтегрованості індивідуального емоційного досвіду в систему особистісних та соціальних координат.

Особи, які мають сформований «етичний фільтр», демонструють вищу автономію ($r = 0,284$, при $p \leq 0,05$). Психологічний зміст цього зв'язку полягає в тому, що наявність внутрішніх критеріїв оцінки емоцій робить людину менш вразливою до зовнішнього маніпулятивного впливу. Людина не просто реактивно відгукується на емоційний тиск середовища, а проводить його крізь призму власних цінностей. Це дозволяє особистості раннього дорослого віку зберігати незалежність суджень та оцінювати себе за власними стандартами, що є фундаментальною ознакою психологічного благополуччя.

Аналіз критерію 2: Аксіологічна оцінка переживань.

Нами встановлено, що готовність приймати конструктивні почуття та свідомо трансформувати деструктивні (наприклад, перетворення заздрості на мотивацію до досягнень) корелює зі шкалою «Цілі в житті» ($r = 0,331$, при $p \leq 0,05$). Для пояснення цієї закономірності ми звернулися до положень А. Маслоу щодо самоактуалізації. Згідно з його підходом, аксіологічна зрілість дозволяє особистості вийти за межі дефіцитарних потреб і орієнтуватися на буттєві цінності. У нашому дослідженні це проявилось в тому, що респонденти з високим показником за цим критерієм мають чітке відчуття осмисленості життя та виражену спрямованість у майбутнє.

Якісний аналіз отриманих даних підтверджує лінійну тенденцію: зі зростанням здатності до свідомої трансформації почуттів зростає і суб'єктивне відчуття благополуччя. Зокрема, досліджувані з високим рівнем благополуччя демонструють майже вдвічі вищі показники за параметрами етичної фільтрації та аксіологічної оцінки порівняно з групою з низьким рівнем. Це дозволяє зробити висновок, що емоційно-ціннісний компонент є змістовим ядром емоційної зрілості, яке забезпечує стійкість особистості до екзистенційних викликів ранньої дорослості та наповнює її життєвий шлях суб'єктивними сенсами.

Відкритість до вираження почуттів (експресивність) за К. Роджерсом є ознакою "повністю функціонуючої особистості". Якщо молода людина має чіткий "етичний фільтр" (наш показник ціннісного компонента) та здатна адекватно транслювати свої емоції оточенню, її життєві цілі стають більш автентичними. Це не просто декларативні плани, а емоційно підкріплені прагнення, що робить шлях до їх досягнення суб'єктивно значущим і приносить відчуття задоволеності життям у майбутньому.

Завершальним етапом аналізу структурних чинників психологічного благополуччя став розгляд поведінково-регулятивного компонента. Цей компонент,

відповідно до нашої моделі, є виконавчою ланкою емоційної зрілості та містить здатність до саморегуляції, емоційну стійкість і емпатію.

Встановлено, що показники емоційної саморегуляції (критерій 1) мають найбільш тісний зв'язок із шкалою «Управління середовищем» ($r = 0,342$, при $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що вольовий контроль імпульсивних реакцій дозволяє особистості раннього дорослого віку не лише опанувати власні стани, а й ефективно структурувати зовнішню діяльність.

Аналіз критерію 3: Емоційна стійкість та гнучкість.

Досліджувані з високим рівнем емоційного відновлення (резильєнтності) демонструють стабільно високі бали за шкалою «Самоприйняття». На відміну від респондентів із низькою стійкістю, які схильні до тривалої фіксації на негативних переживаннях, емоційно зрілі особи сприймають стресові чинники як такі, що піддаються контролю. Це підтверджує думку про те, що емоційна гнучкість є механізмом підтримки психологічного здоров'я.

Важливим аспектом поведінково-регулятивного компонента емоційної зрілості, що визначає якість соціальної взаємодії особистості раннього дорослого віку, є емпатійна здатність (критерій 3). У нашому дослідженні емпатія розглядається не лише як емоційний відгук на переживання іншого, а як складний регулятивний процес, що забезпечує адекватність міжособистісної комунікації.

Поглиблюючи аналіз поведінково-регулятивного компонента емоційної зрілості, варто детальніше зупинитися на процесах конструктивного подолання труднощів. Згідно із сучасними науковими даними, вибір людиною тієї чи іншої копінг-стратегії (проблемно-орієнтованої, емоційно-орієнтованої, соціально-орієнтованої або унікаючої) тісно пов'язаний з її особистісними характеристиками та особливостями сприйняття стресової ситуації [37]. У контексті нашого дослідження це теоретичне положення дозволяє глибше пояснити, чому респонденти з високим рівнем емоційної саморегуляції

демонструють значно вищі показники за шкалою "Управління середовищем". Емоційно зрілі особистості, завдяки розвиненому вольовому контролю та емоційній стабільності, здатні адекватно оцінювати стресогенні фактори, сприймаючи їх не як нездоланну загрозу, а як контрольований виклик. Відповідно, особистісні характеристики емоційно зрілих досліджуваних зумовлюють їхню відмову від уникаючих стратегій на користь адаптивних (проблемно- та соціально-орієнтованих) копінгів. Таким чином, індивідуальні особливості емоційної регуляції безпосередньо детермінують копінг-поведінку, що дозволяє молодій людині ефективно опанувати мінливі обставини та впевнено управляти власним середовищем.

За результатами кореляційного аналізу встановлено найбільш вагомий статистичний зв'язок між рівнем емпатії та шкалою «Позитивні відносини з іншими» ($r = 0,418$, при $p \leq 0,01$). Це підтверджує гіпотезу про те, що емоційна зрілість через розвинену емпатію є фундаментом для побудови глибоких, довірчих та неконфліктних стосунків.

Для осіб раннього дорослого віку цей зв'язок має особливе значення, оскільки саме в цей період відбувається активна побудова професійних зв'язків та стабілізація сімейних відносин. Здатність до розуміння емоційних станів партнера (наш показник) дозволяє респондентам уникати деструктивної конкуренції та маніпуляцій, що конвертується у відчуття соціальної підтримки та загального благополуччя.

З позицій гуманістичного підходу К. Роджерса, емпатія є формою «співбуття» з іншою людиною без винесення оціночних суджень. У контексті нашого дослідження це означає, що емоційно зріла особистість здатна до децентрації - виходу за межі власного «Я» для розуміння позиції іншого. Досліджувані з високим рівнем емпатії мають вищі показники за шкалою «Самоприйняття», ніж респонденти з низькою емпатійною чутливістю.

Аналіз емпіричних даних щодо розподілу показників емпатії залежно від рівня психологічного благополуччя виявив чітку тенденцію до зростання за всіма каналами емпатійної здатності. Зокрема, у групі з високим рівнем благополуччя середні значення за емоційним каналом емпатії майже вдвічі перевищують аналогічні показники групи з низьким рівнем благополуччя. Це свідчить про те, що саме здатність до безпосереднього емоційного резонансу є найбільш вагомим складником у структурі психологічного комфорту особистості. Разом з тим, раціональний канал емпатії та загальні емпатійні установки також демонструють позитивну динаміку, що підтверджує системний вплив емоційної зрілості на загальне світовідчуття молодшої людини.

Детальні результати порівняння рівнів психологічного благополуччя в групах із різним ступенем сформованості емоційної зрілості представлені у Таблиці 2.7.

Наведені в таблиці результати кореляційного аналізу наочно демонструють наявність значущих взаємозв'язків між компонентами емоційної зрілості та складовими психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку. Ці дані емпірично підтверджують положення про емоційну зрілість як важливу детермінанту психологічного благополуччя особистості та дозволяють конкретизувати характер цього впливу. Можна стверджувати, що окремі компоненти емоційної зрілості (рефлексія емоцій, емпатія, емоційна саморегуляція, емоційна експресивність) є предикторами відповідних аспектів психологічного благополуччя (особистісне зростання, самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономія, управління середовищем, цілі в житті). Тобто розвиненість певних компонентів емоційної зрілості зумовлює вищий рівень вираженості відповідних складових психологічного благополуччя особистості. Водночас загальний рівень емоційної зрілості є предиктором інтегрального

показника психологічного благополуччя, що свідчить про цілісний вплив емоційної зрілості на психологічне благополуччя особистості.

Про вплив емоційної зрілості на психологічне благополуччя особистості свідчать і результати порівняльного аналізу показників психологічного благополуччя в групах досліджуваних з різним рівнем емоційної зрілості. Як було зазначено вище, на основі кластерного аналізу показників емоційної зрілості досліджуваних було виділено три типологічні групи: з високим, середнім та низьким рівнем емоційної зрілості. Порівняння цих груп за критерієм Краскала-Уолліса виявило статистично значущі відмінності між ними за всіма показниками психологічного благополуччя (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Відмінності в показниках психологічного благополуччя між групами досліджуваних з різним рівнем емоційної зрілості

Показники психологічного благополуччя	Середні ранги в групах з різним рівнем емоційної зрілості		
	Високий (n = 42)	Середній (n = 50)	Низький (n = 28)
Позитивні відносини з іншими	71,88	59,24	45,09
Автономія	70,17	60,42	46,21
Управління середовищем	73,24	58,28	44,61
Особистісне зростання	75,48	56,90	43,54
Цілі в житті	72,95	58,64	44,64
Самоприйняття	74,31	57,76	44,04
Загальний рівень психологічного благополуччя	76,90	55,98	42,82

*Примітки: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.*

Як видно з таблиці, досліджувані з високим рівнем емоційної зрілості демонструють вищі показники за всіма складовими психологічного благополуччя порівняно з досліджуваними із середнім та низьким рівнем емоційної зрілості. При цьому відмінності між групами досягають рівня статистичної значущості як для загального показника психологічного благополуччя ($H = 19,07, p \leq 0,001$), так і для кожного з його компонентів: позитивні відносини з іншими ($H = 11,24, p \leq 0,01$), автономія ($H = 9,17, p \leq 0,05$), управління середовищем ($H = 13,05, p \leq 0,01$), особистісне зростання ($H = 16,33, p \leq 0,001$), цілі в житті ($H = 12,57, p \leq 0,01$), самоприйняття ($H = 14,41, p \leq 0,01$). Ці результати підтверджують, що емоційна зрілість є важливим чинником психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку. Особи з високим рівнем емоційної зрілості відрізняються більш повноцінним та гармонійним функціонуванням у різних сферах життя, мають розвинуті позитивні відносини з оточуючими, здатні до проявів самостійності та протистояння соціальному тиску, ефективно взаємодіють з навколишнім світом, реалізують свій особистісний потенціал, мають чіткі життєві цілі та позитивно ставляться до себе. Можна припустити, що високий рівень емоційної зрілості, який проявляється в розвиненій здатності до розуміння, прийняття та регуляції емоцій, а також у емпатійності та емоційній експресивності, створює передумови для досягнення та збереження особистістю стану психологічного благополуччя.

Водночас особи з низьким рівнем емоційної зрілості характеризуються нижчими показниками психологічного благополуччя за всіма його складовими. Їм притаманні труднощі у встановленні та підтриманні близьких, довірливих відносин з іншими людьми, залежність від думки оточення, невпевненість у власній здатності контролювати життєві обставини, недостатня реалізація особистісного потенціалу, брак чітких життєвих орієнтирів і цілей, труднощі в прийнятті себе та свого минулого. Можна припустити, що низький рівень емоційної зрілості, який проявляється в нерозвиненості рефлексії емоцій,

емоційній нестійкості, нездатності контролювати емоційні прояви, низькій емпатійності та невмінні адекватно виражати почуття, перешкоджає повноцінному функціонуванню особистості в різних сферах життя та досягненню психологічного благополуччя.

Досліджувані із середнім рівнем емоційної зрілості займають проміжне положення між попередніми двома групами за показниками психологічного благополуччя. У них спостерігається відносна збалансованість компонентів психологічного благополуччя, проте жоден з них не досягає максимально високих значень. Можна припустити, що особи із середнім рівнем емоційної зрілості в цілому здатні підтримувати психологічне благополуччя, проте час від часу стикаються з труднощами в окремих сферах життєдіяльності, які обумовлені недостатньою розвиненістю певних аспектів емоційної зрілості.

Отримані результати узгоджуються з даними інших досліджень, які встановили зв'язок між емоційною зрілістю та показниками психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, емпіричні дані, отримані в дослідженні, а також результати робіт інших авторів свідчать про те, що емоційна зрілість є важливим чинником психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку. Високий рівень емоційної зрілості, який характеризується розвиненістю емоційної сфери, диференційованістю емоцій, здатністю їх контролювати та виражати відповідно до соціокультурних норм, емпатійністю та емоційною експресивністю, забезпечує повноцінне функціонування особистості в різних життєвих сферах і досягнення стану психологічного благополуччя. Натомість низький рівень емоційної зрілості, якому притаманні нерозвиненість емоційної сфери, нездатність диференціювати емоції, імпульсивність емоційних реакцій, низька емпатійність, перешкоджає ефективній життєдіяльності особистості та зумовлює зниження її суб'єктивного благополуччя.

Звісно, емоційна зрілість не є єдиним чинником психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку. Це складний і багатокomпонентний феномен, який визначається цілим комплексом внутрішніх і зовнішніх детермінант: індивідуально-психологічних особливостей, ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій, соціально-психологічних настанов, умов життя та діяльності тощо. Виявлені в дослідженні зв'язки між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям не є вичерпними і всеохоплюючими, вони відображають лише один із аспектів складної детермінації психологічного благополуччя особистості. Проте отримані результати дозволяють розширити та поглибити наукові уявлення про роль емоційної зрілості в забезпеченні психологічного благополуччя, а також відкривають перспективи для подальших досліджень у цьому напрямі.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, ми довели, що емоційна зрілість є системним чинником, який безпосередньо детермінує рівень психологічного благополуччя особистості в період ранньої дорослості. Виявлені значущі кореляційні зв'язки та встановлені відмінності між групами з різним рівнем зрілості підтверджують, що дефіцитарність когнітивно-рефлексивного, ціннісного чи регулятивного компонентів призводить до зниження автономії, самоприйняття та відчуття осмисленості життя. Отримані дані та виокремлена гендерна специфіка емоційної сфери створюють необхідне підґрунтя для переходу до наступного етапу нашої роботи. Це зумовлює потребу в розробці та теоретичному обґрунтуванні структурно-функціональної моделі розвитку емоційної зрілості, яка б враховувала виявлені процеси та сприяла підвищенню загального рівня благополуччя молодій людині, що і стане предметом розгляду в третьому розділі.

Узагальнюючи отримані емпіричні дані, варто також звернути увагу на статеві відмінності. Детальний аналіз гендерної специфіки, висвітлений у нашій

публікації [94], дозволив встановити якісні відмінності у структурі емоційної зрілості чоловіків та жінок. Жінки демонструють вищий рівень емоційної чутливості та емпатії, натомість чоловіки частіше вдаються до стратегій емоційного контролю та пригнічення переживань. Це підтверджує необхідність диференційованого підходу в подальшій корекційній роботі»

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено комплексне емпіричне дослідження емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку. Процедура дослідження базувалася на системному підході, що дозволило охопити емоційну зрілість як складне ієрархічне утворення. Використаний комплекс надійного та валідного діагностичного інструментарію на збалансованій вибірці ($n = 240$ осіб віком 20–40 років) дозволив встановити, що для даного вікового етапу емоційна сфера є ключовою детермінантою успішного подолання нормативної кризи «інтимність проти ізоляції».

На основі теоретико-емпіричного аналізу було виокремлено та верифіковано три ключові структурні компоненти емоційної зрілості. Доведено, що когнітивно-рефлексивний компонент (здатність до вербалізації та розширений «емоційний словник») виступає інтелектуальним фундаментом для розуміння причин психологічного дискомфорту. Емоційно-ціннісний компонент формує внутрішній «етичний фільтр», що дозволяє диференціювати емоції та безпосередньо впливає на самоприйняття, тоді як поведінково-регулятивний компонент (резильєнтність та емпатія) забезпечує необхідну гнучкість адаптації до мінливих вимог соціуму.

Математико-статистичний аналіз підтвердив нашу базову гіпотезу: загальний рівень емоційної зрілості є значущим предиктором психологічного благополуччя (r

= 0,412). Зокрема, встановлено, що усвідомлення себе автором власного життя (показник «Локус контролю - Я», $M = 21,5$) дозволяє молодій людині уникати деструктивної самокритики і стає основою для шкали «Самоприйняття». Водночас емоційна витримка («Локус контролю - Життя», $M = 32,7$) визначена як ключовий предиктор для шкали «Управління середовищем», оскільки вона дозволяє не лише адаптуватися, а й активно трансформувати обставини. При цьому емпатія виступає соціальним медіатором, який конвертує емоційну близькість у ресурс підтримки, що прямо корелює зі шкалою «Позитивні відносини з іншими».

За результатами кластерного аналізу з подальшою перевіркою за критерієм Краскала-Уолліса ($p \leq 0,001$) досліджуваних було розподілено на три типологічні групи, які мають статистично достовірні відмінності за всіма параметрами моделі К. Ріфф. Високоадаптивна група ($n = 42$, $H = 19,07$) демонструє максимальні показники благополуччя завдяки гармонійному поєднанню автономії та здатності до близькості. Група із середнім рівнем ($n = 50$) виявляє ситуативну залежність благополуччя від зовнішніх обставин через недостатню стабільність саморегуляції. Натомість у респондентів з низьким рівнем ($n = 28$) емоційна незрілість стає бар'єром для особистісного зростання, провокуючи стан «екзистенційного вакууму» та критично низькі показники самоприйняття і життєвих цілей.

Узагальнюючи отримані дані, ми констатуємо, що емоційна зрілість забезпечує благополуччя через три базові процеси: стабілізуючий (зниження стресу через саморегуляцію), смислоутворюючий (надання переживанням вектора майбутнього, $M = 31,4$) та комунікативний (створення мережі підтримки).

Емпірично доведена недостатня сформованість цих процесів у значної частини респондентів вказує на гостру необхідність сприяння розвитку емоційної зрілості особистості раннього дорослого віку, як чинника її психологічного благополуччя.

Диференційований підхід вимагає фокусу на розвитку емпатії у чоловіків та зміцненні емоційної автономії у жінок. Зазначене створює обґрунтоване емпіричне підґрунтя для розробки та впровадження структурної моделі розвитку емоційної зрілості особистості, яка детально представлена в наступному розділі нашого дисертаційного дослідження.

Зміст 2 розділу представлений в наступних публікаціях:

1. Сарданова К. О. Важливість розвитку емоційної зрілості для задоволення життя в ранньому дорослому віці. *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації* : матеріали II Міжнар. конф. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2024. С. 173–174.

2. Сарданова К. О. Гендерні особливості емоційної зрілості та їх вплив на психологічне благополуччя. *Слобожанський науковий вісник*. 2025. № 2. С. 136–141. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/892/842> (дата звернення: 14.03.2026).

3. Сарданова К. О. Вплив типу прив'язаності на формування емоційної зрілості у ранньому дорослому віці. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 1 (59).

С.3693–3702. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/36085/36076> (дата звернення: 14.03.2026).

РОЗДІЛ 3 ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗАСОБАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ В РАНЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

3.1. Програма підвищення психологічного благополуччя засобами розвитку емоційної зрілості у дорослих

Результати проведеного емпіричного дослідження переконливо засвідчили, що емоційна зрілість є важливим чинником психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку. Високий рівень емоційної зрілості, який характеризується розвиненістю емоційної сфери, здатністю розуміти та контролювати власні емоції, емпатійністю та емоційною експресивністю, забезпечує повноцінне функціонування особистості в різних сферах життя та сприяє досягненню стану психологічного благополуччя. Натомість низький рівень емоційної зрілості, що проявляється в нерозвиненості емоційної сфери, імпульсивності емоційних реакцій, нездатності диференціювати та регулювати емоції, перешкоджає ефективній життєдіяльності особистості та зумовлює зниження її суб'єктивного благополуччя.

Отримані дані актуалізують проблему пошуку ефективних шляхів та засобів розвитку емоційної зрілості як чинника підвищення психологічного благополуччя особистості в період ранньої дорослості. Одним із таких шляхів може стати розробка та впровадження спеціальної психологічної програми, спрямованої на розвиток емоційної зрілості молодих людей.

З метою теоретичного обґрунтування змісту такої програми нами було спроектовано структурну модель розвитку емоційної зрілості особистості раннього дорослого віку. Дана модель є концептуальною основою супроводу.

Методологічним орієнтиром при побудові нашої програми слугували також розробки Н. І. Бігун. Зокрема, ми враховували обґрунтовані нею принципи створення корекційно-розвивальних програм, спрямованих на оптимізацію особистісного розвитку, розглядаючи розвиток емоційної зрілості як керований процес набуття нових навичок саморегуляції [16]. Важливою складовою моделі є врахування психологічних чинників, що впливають на динаміку емоційної сфери:

– Сприяючі чинники (+): інтернальний локус контролю, висока рефлексивність та позитивне самоставлення, які виступають внутрішніми ресурсами саморозвитку.

– Гальмуючі чинники (-): емоційна ригідність, екстернальність (перекладання відповідальності на обставини) та деструктивні психологічні захисти, що блокують емоційну трансформацію.

Структурна модель реалізується через чотири послідовні блоки, що відображені у структурі нашої програми:

1. Когнітивний блок: спрямований на усвідомлення та ідентифікацію емоційних станів.
2. Ціннісний блок: орієнтований на формування емоційної відповідальності та чесності.
3. Регулятивний блок: передбачає оволодіння техніками емоційної стійкості та саморегуляції.
4. Інтегративний блок: спрямований на розвиток емпатії та конструктивної експресії у стосунках.

Саме така поетапність дозволяє забезпечити перехід від розвитку окремих емоційних навичок до цілісного стану психологічного благополуччя.

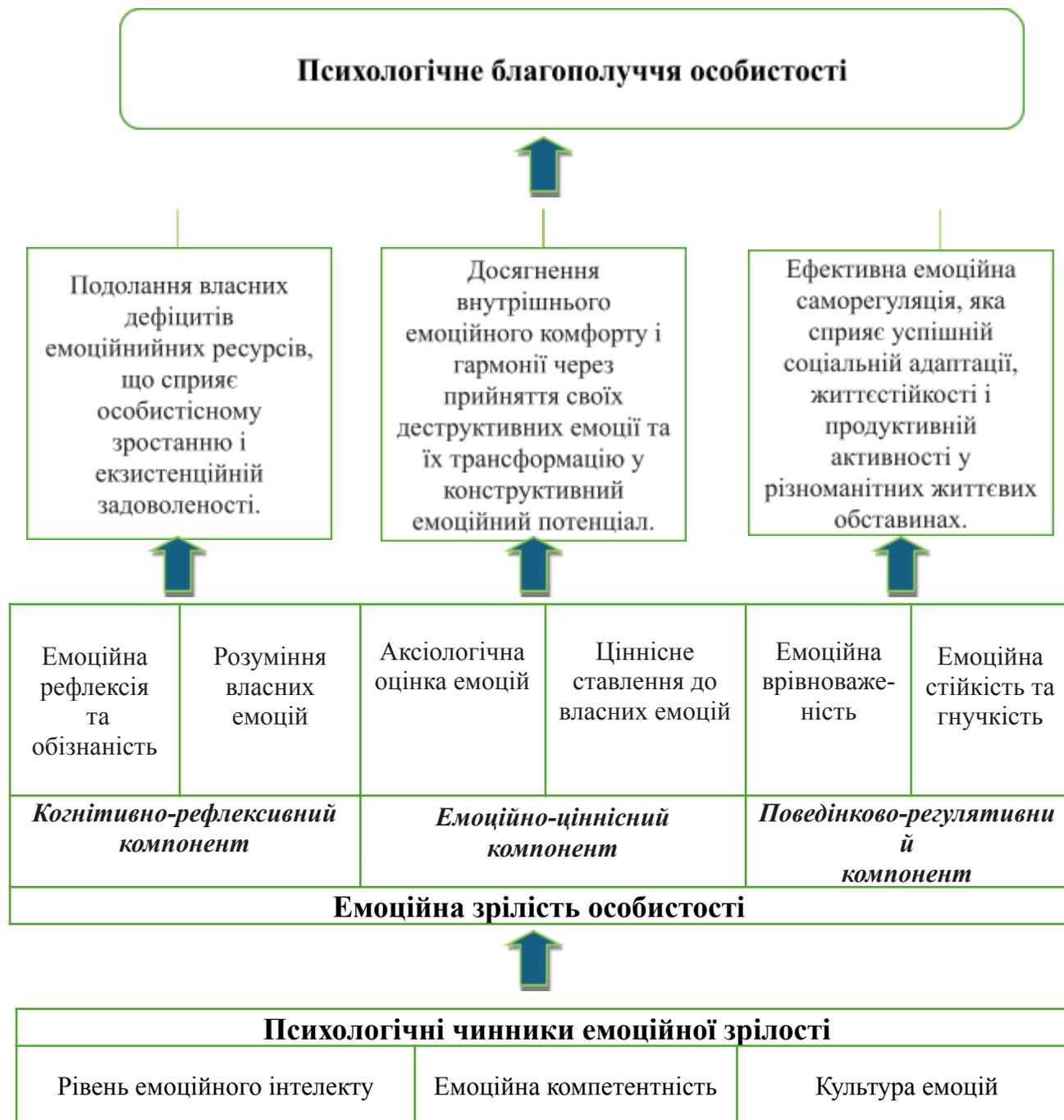


Рис.1 Модель розвитку емоційної зрілості особистості як чинника її психологічного благополуччя

Представлена структурна модель визначає основні психологічні чинники розвитку емоційної зрілості особистості та стала теоретичною основою розроблення психорозвивальної програми. Зміст програми був побудований відповідно до структурних компонентів моделі - когнітивно-рефлексивного, емоційно-ціннісного та поведінково-регулятивного - і спрямований на актуалізацію емоційної зрілості як внутрішнього психологічного чинника, що забезпечує підвищення рівня психологічного благополуччя особистості, посилення її адаптивних спроможностей та розширення внутрішніх ресурсів самореалізації.

У межах дисертаційного дослідження розвиток емоційної зрілості особистості розглядається як складний багаторівневий процес, що зумовлюється взаємодією внутрішніх психологічних ресурсів людини, її емоційного інтелекту, здатності до саморегуляції та емпатійної взаємодії у змінному соціальному середовищі. У центрі моделі знаходиться феномен емоційної зрілості особистості як інтегративна психологічна характеристика дорослої людини, що відображає її здатність усвідомлювати власні та чужі емоції, ефективно керувати афективними станами та зберігати психологічну стійкість у складних життєвих обставинах.

Теоретичний аналіз емоційної зрілості, здійснений у першому розділі дослідження, дозволив визначити її структуру та виокремити три взаємопов'язані компоненти:

Когнітивно-рефлексивний компонент моделі пов'язаний із інтелектуальною обробкою емоційної інформації та відображає здатність особистості до самопізнання. До його змісту входять емоційна рефлексія та обізнаність і здатність до розуміння власних емоцій. Як зазначають дослідники (Н. Бігун, Н. Холл), саме усвідомлення емоцій виступає внутрішнім підґрунтям особистісного розвитку, забезпечуючи можливість адекватної оцінки життєвих подій. Розвинена емоційна рефлексія та обізнаність сприяють формуванню внутрішньої стабільності, що є важливою умовою становлення психологічного благополуччя.

Емоційно-ціннісний компонент відображає ставлення особистості до себе та оточуючих, характеризує її здатність до емпатії та прийняття. До його структури входять аксіологічна оцінка емоцій та ціннісне ставлення до власних емоцій. У сучасній психології емоційна зрілість розглядається через здатність людини до глибокої міжособистісної взаємодії та співпереживання. Розвинений емоційно-ціннісний компонент сприяє формуванню позитивних стосунків з іншими, що є ключовим виміром суб'єктивного благополуччя (за К. Ріфф).

Поведінково-регулятивний компонент моделі відображає інструментальний аспект зрілості - здатність використовувати емоційні ресурси для подолання життєвих труднощів. До його структури входять емоційна врівноваженість та емоційна стійкість та гнучкість. Наявність розвинених навичок саморегуляції забезпечує ефективне реагування на життєві виклики та підтримання активності у різних життєвих обставинах. Взаємодія зазначених компонентів забезпечує процес досягнення психологічного благополуччя. У цьому процесі особливу роль відіграє емоційна компетентність, яка виступає медіатором між внутрішнім потенціалом зрілості та реальним відчуттям задоволеності життям.

Функціонування зазначеної моделі відбувається у межах психорозвиваючого середовища, яке створює сприятливі умови для розвитку емоційної сфери. Актуалізація емоційного потенціалу особистості визначається як система психологічних умов, що стимулюють прояв емпатії, підтримують навички самоконтролю та сприяють самоактуалізації.

Таким чином, запропонована структурна модель відображає взаємозв'язок між емоційною зрілістю та програмою підвищення психологічного благополуччя. У структурі моделі відображено послідовність психологічного впливу: застосування методів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та рефлексивних методів роботи, реалізацію тематичних блоків програми та їх вплив на інтегральний рівень благополуччя особистості раннього дорослого віку.

Отже, розроблена модель дозволяє розглядати емоційну зрілість як фундаментальний психологічний чинник розвитку особистості. Послідовна актуалізація когнітивно-рефлексивного, емоційно-ціннісного та поведінково-регулятивного компонентів забезпечує стійку інтеграцію емоцій, сенсів та дій, що є основою психологічного здоров'я.

Психологічна програма розвитку емоційної зрілості ґрунтується на таких основних принципах:

– Принцип цілісності та системності, який передбачає комплексний підхід до розвитку всіх компонентів емоційної зрілості (емоційна рефлексія та обізнаність, розуміння власних емоцій, аксіологічна оцінка емоцій, ціннісне ставлення до власних емоцій, емоційна врівноваженість, емоційна стійкість та гнучкість) в їх взаємозв'язку та взаємообумовленості.

– Принцип активності та самостійності, який полягає в опорі на внутрішні ресурси та потенціал особистості, стимулюванні її власної активності та ініціативності в процесі розвитку емоційної зрілості.

– Принцип індивідуалізації, який вимагає врахування індивідуально-психологічних особливостей учасників програми, їх емоційних потреб та запитів, рівня розвитку емоційної зрілості.

– Принцип рефлексивності, який передбачає створення умов для усвідомлення учасниками програми особливостей власної емоційної сфери, аналізу та осмислення емоційного досвіду, розвитку здатності до емоційної рефлексії.

– Принцип позитивності та психологічної підтримки, який полягає у створенні атмосфери безпеки, прийняття та емоційного комфорту, наданні учасникам програми необхідної психологічної допомоги та підтримки. Розробляючи цей принцип, ми також спиралися на ідеї Л. Вольнової щодо організації психологічної допомоги молоді, де ключовий акцент робиться на створенні безпечного рефлексивного середовища, яке сприяє актуалізації внутрішніх ресурсів особистості та зміцненню її емоційного імунітету [28].

Методичний інструментарій програми складають активні методи психологічного навчання та впливу: мінілекції, групові дискусії, психогімнастичні вправи, рольові ігри, проєктивні методики, арт-терапевтичні техніки, методи саморегуляції та релаксації тощо. Використання різноманітних інтерактивних методів дозволяє не лише збагатити учасників програми необхідними знаннями про емоційну сферу особистості, але й сприяє формуванню у них практичних навичок усвідомлення, вираження та регулювання емоцій, розвитку емпатії та емоційної чутливості. Обґрунтовуючи методичний інструментарій нашої програми, ми спиралися на дослідження сучасних науковців. Так, у своїх роботах Р. Попелюшко наголошує, що емоційний інтелект не є статичним показником; його можна успішно розвивати в дорослому віці завдяки пластичності нейронних шляхів [84]. Автор підтверджує ефективність використання різноманітних методів, серед яких індивідуальні та групові тренування, дискусії, рольові ігри, арт-терапія, психогімнастика та коучинг, які сприяють адекватному сприйняттю та конструктивному використанню емоцій [84]. Зі свого боку, В. Зеленін зазначає, що впровадження коучингових технологій та механізмів гнучкого мислення (переоцінка ситуації) є дієвими інструментами для формування навичок постановки цілей, управління ресурсами та підвищення індивідуальної відповідальності особистості [42;43].

Саме застосування цього науково обґрунтованого комплексу методів дозволило нам чітко структурувати практичну частину дослідження. Психологічна програма розрахована на 30 годин і складається з 10 занять тривалістю 3 години кожне. Заняття проводяться в груповому форматі з частотою 1-2 рази на тиждень. Оптимальна кількість учасників групи це 10-12 осіб. Участь у програмі можуть брати особи раннього дорослого віку (20-40 років), які мають потребу в розвитку емоційної зрілості та підвищенні рівня психологічного благополуччя. Тематичний план програми представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Тематичний план програми підвищення психологічного благополуччя
засобами розвитку емоційної зрілості у дорослих**

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Рекомендовані вправи	К-сть год.	Очікувані результати
№1	Поняття емоційної зрілості та її значення для особистісного розвитку	Встановлення контакту, ознайомлення з поняттям емоційної зрілості.	Вправи: «Знайомство», «Правила групи», «Емоційний світ», «Емоційна скульптура», «Емоційне дзеркало». Мінілекція.	3	Розуміння структури емоційної зрілості, зняття бар'єрів у спілкуванні.
№2	Розвиток емоційної обізнаності та рефлексії емоцій	Розвиток навичок ідентифікації та диференціації власних емоцій.	«Емоційна карта», «Емоційний словник», «Емоційний детектив», «Інтонаційний діалог», «Емоційний щоденник».	3	Збільшення словникового запасу емоцій, розвиток емоційної спостережливості.
№3	Розвиток емпатії та емоційної чутливості	Розвиток здатності до співпереживання та розуміння емоцій інших.	Мінілекція про емпатію. Вправи: «Емоційний ланцюжок», «Емоційне віддзеркалення», «Активне слухання», «Емпатійна розповідь». Рольова гра.	3	Підвищення рівня емпатичного слухання та соціо-емоційної інтуїції.
№4	Розвиток навичок емоційної	Опанування методів контролю	«Емоційна термометрія», «Контроль дихання», «Позитивне	3	Сформованість навичок самопомоги у

	саморегуляції	інтенсивних емоційних станів.	самонавіювання», «Емоційне переключення», «Місце спокою». Дискусія «Управління гнівом».		стресових ситуаціях, зниження емоційної напруги.
№5	Розвиток емоційної експресивності та вміння виражати емоції	Вдосконалення навичок вербального та невербального вираження почуттів.	«Емоції в русі», «Емоційний театр», техніка «Я-висловлювання», «Емоційний полілог», «Компліменти».	3	Здатність до адекватного та конструктивного вираження емоцій згідно з соціокультурним контекстом.
№6	Емоційна компетентність у міжособистісному спілкуванні	Інтеграція емоційних навичок у процес спілкування та конфліктів.	«Емоційна картографія», «Емоційне відлуння», «Емоційний коучинг». Рольова гра «Конфлікт». Дискусія «Емоційна безпека».	3	Зменшення конфліктності, розвиток здатності підтримувати емоційну безпеку партнера.
№7	Емоційний інтелект та його роль у досягненні успіху	Використання емоцій для досягнення цілей та лідерства.	«Успішні люди», «Емоційний лідер», «Емоційна мотивація», «Інтуїція в дії». Ділова гра «Емоції в бізнесі».	3	Усвідомлення зв'язку між емоціями та професійною ефективністю, розвиток інтуїції
№8	Емоційна зрілість та психологічне благополуччя особистості	Пошук внутрішніх ресурсів для підтримання життєстійкості.	«Колесо балансу», «Ресурси емоційного благополуччя», «Емоційна гігієна», «Емоційний баланс», «Формула емоційного благополуччя».	3	Зміцнення психологічної стійкості, розробка індивідуальної програми самоогляду.
№9	Розвиток позитивного мислення та оптимістичного світосприйняття	Трансформація негативних установок у позитивне світосприйняття.	Мінілекція «Психологія оптимізму». Вправи: «Рефреймінг», «Щоденник вдячності», «Скарбничка успіхів», «Метафора щастя».	3	Опанування техніки рефреймінгу, фокусування на ресурсних аспектах досвіду.
№10	Підбиття підсумків програми. Закріплення набутих знань та навичок	Підбиття підсумків, рефлексія досвіду, фіксація змін	«Мій шлях», «Валіза в дорогу», «Лист у майбутнє», «Коло підтримки». Повторна діагностика.	3	Формування цілісного бачення власного прогресу, мотивація до подальшого саморозвитку.

Важливо наголосити на специфіці співвідношення теоретичної моделі емоційної зрілості та структурної моделі нашої тренінгової програми. Як було обґрунтовано в першому розділі, емоційна зрілість як психологічний конструкт містить три базові компоненти: когнітивно-рефлексивний, емоційно-ціннісний та поведінково-регулятивний. Відповідно, перші три блоки нашої формувальної програми спрямовані на ізольоване та послідовне тренування кожного з цих внутрішньо-особистісних компонентів. Водночас, логіка психологічного тренінгу вимагає виокремлення додаткового, четвертого (інтегративного) блоку. Інтегративний блок не є окремим структурним компонентом емоційної зрілості; він виступає обов'язковим дидактико-методичним етапом програми. Його головна функція полягає у синтезі сформованих внутрішніх навичок (рефлексії, прийняття та саморегуляції) та їх екстраполяції на міжособистісний рівень взаємодії.

Таким чином перші три блоки формують внутрішню емоційну автономію (рівень суб'єкта), то інтегративний блок переводить ці навички у площину соціальної комунікації, емпатії та побудови суб'єкт-суб'єктних стосунків (рівень соціуму). Введення цього етапу є критично необхідним для досягнення головної мети нашого дослідження — підвищення психологічного благополуччя, оскільки саме інтегровані соціальні навички детермінують зростання показників за шкалою «Позитивні відносини з іншими» (за К. Ріфф). Для досягнення мети кожного з блоків структурної моделі нами було дібрано, адаптовано та систематизовано комплекс психологічних вправ. Вибір конкретних технік ґрунтувався на принципах когнітивно-поведінкового та екзистенційно-гуманістичного підходів, що дозволило впливати на всі структурні компоненти емоційної зрілості:

1. Когнітивно-рефлексивний зміст (блок 1). Основна увага на цьому етапі приділялася розвитку метакогнітивних здібностей учасників - уміння спостерігати за власним розумом та вербалізувати емоційні стани:

– ключовою методикою є техніка «АВС-аналіз» (за А. Еллісом). Її психологічний зміст полягає у розриві автоматичного зв'язку між подією (А) та емоційною реакцією (С). Учасники навчаються ідентифікувати проміжну ланку - ірраціональні переконання (В), які й спричиняють деструктивні переживання. Це дозволяє трансформувати емоції не шляхом придушення, а через когнітивну переоцінку;

– також важливим елементом є ведення «Щоденника емоцій», що сприяє розвитку навички диференціації тонких емоційних станів (подолання алекситимії) та переведенню неусвідомлених переживань у площину свідомого контролю.

2. Емоційно-ціннісний зміст (блок 2). На цьому етапі робота спрямована на повернення учаснику авторства власного життя, формування відповідальності та внутрішньої опори:

– вправа «Колесо емоційного балансу» дозволяє учасникам візуалізувати рівень своєї задоволеності різними сферами життя та виявити диспропорції в розподілі психічної енергії. Це стає основою для подальшого цілепокладання та корекції життєвих пріоритетів;

– техніка «Карта ресурсів» спрямована на пошук як внутрішніх (риси характеру, досвід), так і зовнішніх (соціальне оточення) джерел підтримки. Усвідомлення наявності ресурсів безпосередньо впливає на зниження базової тривоги та підвищення показників за шкалою «Автономія» (за К. Ріфф);

3. Поведінково-регулятивний зміст (блок 3). Робота фокусується на опануванні практичних інструментів саморегуляції та зниження фізіологічного компонента емоційного напруження:

– комплекс вправ з «Емоційної гігієни» містить тілесно-орієнтовані техніки (діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація), які дозволяють швидко знизити рівень кортизолу та адреналіну в крові, повертаючи здатність до раціонального мислення в стресових умовах;

– техніка «Емоційний баланс» розвиває вольовий контроль та здатність зберігати рівновагу в критичних ситуаціях шляхом свідомого перемикавання уваги.

4. Інтегративний зміст (блок 4). Завершальний етап спрямований на інтеграцію набутих навичок у соціальну взаємодію та розвиток емоційного інтелекту.

Через рольове моделювання та вправи типу «Емоційне дзеркало» учасники розвивають емпатію та здатність до децентрації (виходу за межі власного «Я»). Це сприяє гармонізації стосунків з оточуючими та закріпленню нових патернів емоційно зрілої поведінки в реальному житті.

Для систематизації психологічного впливу та обґрунтування вибору конкретних інструментів нами було розроблено матрицю відповідності методів структурним компонентам емоційної зрілості (табл. 3.2).

Таблиця 3.2 Матриця відповідності методів психологічного впливу компонентам емоційної зрілості

Компонент емоційної зрілості (що розвиваємо)	Зміст психологічного впливу	Інструментарій (вправи та техніки)	Очікуваний результат (динаміка показників)
Когнітивно-рефлексивний	Розвиток усвідомленості, переведення неявного знання про себе у вербальну форму, розрив автоматичних патернів мислення.	Техніка «АВС-аналіз» (А. Елліс), «Щоденник емоцій», «Емоційний словник», «Емоційна карта».	Підвищення показників за шкалами «Рефлексія емоцій», «Емоційна обізнаність» та «Самоприйняття».
Емоційно-ціннісний	Інтеріоризація відповідальності за власний стан,	«Колесо емоційного балансу», «Карта	Зростання показників за шкалами

	переоцінка життєвих смислів, формування внутрішньої опори.	ресурсів», «Скарбничка успіхів», «Лист у майбутнє».	«Автономія», «Цілі в житті» та «Локус контролю - Я».
Поведінково-регулятивний	Зниження рівня фізіологічного збудження, формування нових нейронних зв'язків (звичок реагування), розвиток вольового контролю.	Дихальні техніки («Квадрат дихання»), прогресивна м'язова релаксація, «Стоп-кадр», «Місце спокою».	Покращення показників «Емоційна саморегуляція», «Управління середовищем» та зниження тривожності.
Інтегративний (Комунікативний)	Децентрація (здатність вийти за межі власного Я), дзеркальне відображення емоцій, розвиток емоційного резонансу.	Рольові ігри, «Емоційне дзеркало», «Активне слухання», «Я-висловлювання».	Зростання показників «Емпатія», «Позитивні відносини з іншими» та «Комунікативна емоційність».

Аналіз представленої матриці (табл. 3.2) дозволяє констатувати, що розроблена психорозвиваюча програма має комплексний характер і забезпечує системний розвиток емоційної зрілості. Кожен етап програми послідовно впливає на когнітивно-рефлексивний, емоційно-ціннісний та поведінково-регулятивний компоненти, що у підсумку сприяє підвищенню загального рівня психологічного благополуччя особистості (зокрема за показниками автономії, самоприйняття та управління середовищем). Практична апробація запропонованого методичного комплексу та аналіз його ефективності представлені в наступному підрозділі роботи.

3.2. Динаміка емоційної зрілості та психологічного благополуччя досліджуваних за результатами формувального експерименту

Аналіз результатів формувального експерименту здійснювався відповідно до структури розробленої моделі, де динаміка когнітивно-рефлексивного, ціннісного та регулятивного компонентів розглядалася як передумова зростання загального рівня психологічного благополуччя досліджуваних.

З метою перевірки ефективності розробленої психологічної програми розвитку емоційної зрілості було проведено формувальний експеримент. Для участі в експерименті з загальної вибірки досліджуваних було відібрано 60 осіб, які продемонстрували низькі та середні показники емоційної зрілості за результатами констатувального дослідження. З цих досліджуваних було сформовано 2 експериментальних групи (по 15 осіб) та 2 контрольні групи (по 15 осіб). Досліджувані експериментальних груп взяли участь у розробленій психологічній програмі, тоді як досліджувані контрольних груп не піддавалися цілеспрямованому формувальному впливу.

Формувальний експеримент тривав протягом трьох місяців. До та після його проведення в експериментальних та контрольних групах було здійснено діагностичні зрізи з використанням методик, аналогічних тим, що застосовувалися на констатувальному етапі дослідження: опитувальника емоційної зрілості О. С. Кочаряна та М. А. Півня, тесту емоційного інтелекту Н. Холла, методики діагностики емоційності В. М. Русалова (в адаптація М. С. Корольчука), шкали диференціальних емоцій К. Ізарда, шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, шкали задоволеності життям Е. Дінера, шкали суб'єктивного щастя С. Любомирські, тесту «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) (Дж. Крамбо, Л. Махолік) в адаптації О. Г. Кузнєцової.

Отримані в ході формувального експерименту дані були піддані статистичному аналізу за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок (порівняння показників експериментальної групи до та після формувального впливу) та t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок (порівняння показників експериментальної та контрольної груп після формувального впливу).

Динаміка показників емоційної зрілості досліджуваних експериментальної групи за результатами формувального експерименту. Як видно з таблиці 3.3, в експериментальній групі відбулися статистично значущі зміни за всіма компонентами емоційної зрілості.

Таблиця 3.3

Показники емоційної зрілості досліджуваних експериментальної групи до та після формувального експерименту

Шкали емоційної зрілості	До експерименту (M ± SD)	Після експерименту (M ± SD)	t	p
Рефлексія емоцій	27,9 ± 4,5	32,4 ± 3,8	-4,21	≤ 0,01
Емоційна саморегуляція	25,3 ± 5,6	29,8 ± 4,9	-3,45	≤ 0,01
Емпатія	29,6 ± 4,2	34,2 ± 3,5	-4,69	≤ 0,01
Емоційна експресивність	26,7 ± 5,1	31,5 ± 4,4	-4,02	≤ 0,01
Загальний рівень	109,5 ± 13,4	127,9 ± 11,2	-5,89	≤ 0,01

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стьюдента; p – рівень статистичної значущості.

Зокрема, показник рефлексії емоцій зріс з 27,9 до 32,4 балів ($t = -4,21$; $p \leq 0,01$), що свідчить про підвищення здатності досліджуваних до усвідомлення, розуміння та диференціації власних емоційних переживань. Показник емоційної саморегуляції підвищився з 25,3 до 29,8 балів ($t = -3,45$; $p \leq 0,01$), що вказує на

зростання вміння досліджуваних управляти своїми емоціями, контролювати їх інтенсивність та тривалість, зберігати емоційну стійкість у напружених ситуаціях. Показник емпатії зріс з 29,6 до 34,2 балів ($t = -4,69$; $p \leq 0,01$), що свідчить про розвиток у досліджуваних здатності до співпереживання, розуміння емоційних станів інших людей, надання емоційної підтримки. Показник емоційної експресивності підвищився з 26,7 до 31,5 балів ($t = -4,02$; $p \leq 0,01$), що вказує на зростання вміння досліджуваних виражати свої емоції за допомогою міміки, жестів, інтонації тощо. Загальний показник емоційної зрілості зріс з 109,5 до 127,9 балів ($t = -5,89$; $p \leq 0,01$), що свідчить про підвищення загального рівня емоційної зрілості досліджуваних експериментальної групи під впливом формувального експерименту.

При цьому в контрольній групі статистично значущих змін у показниках емоційної зрілості виявлено не було (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Показники емоційної зрілості досліджуваних контрольної групи до та після формувального експерименту

Шкали емоційної зрілості	До експерименту (M ± SD)	Після експерименту (M ± SD)	t	p
Рефлексія емоцій	28,2 ± 4,8	28,6 ± 4,6	-0,34	> 0,05
Емоційна саморегуляція	26,1 ± 5,3	26,4 ± 5,1	-0,23	> 0,05
Емпатія	30,5 ± 3,8	30,8 ± 3,7	-0,32	> 0,05
Емоційна експресивність	27,2 ± 4,9	27,5 ± 4,7	-0,25	> 0,05
Загальний рівень	112,0 ± 12,8	113,3 ± 12,3	-0,41	> 0,05

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стьюдента; p – рівень статистичної значущості.

Порівняння показників емоційної зрілості в експериментальній та контрольній групах після формувального експерименту за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок показало наявність статистично значущих відмінностей між групами за всіма компонентами емоційної зрілості (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Показники емоційної зрілості досліджуваних експериментальної та контрольної груп після формувального експерименту

Шкали емоційної зрілості	Експериментальна група (M ± SD)	Контрольна група (M ± SD)	t	p
Рефлексія емоцій	32,4 ± 3,8	28,6 ± 4,6	3,51	≤ 0,01
Емоційна саморегуляція	29,8 ± 4,9	26,4 ± 5,1	2,67	≤ 0,01
Емпатія	34,2 ± 3,5	30,8 ± 3,7	3,74	≤ 0,01
Емоційна експресивність	31,5 ± 4,4	27,5 ± 4,7	3,47	≤ 0,01
Загальний рівень	127,9 ± 11,2	113,3 ± 12,3	4,86	≤ 0,01

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стьюдента; p – рівень статистичної значущості.

Зокрема, досліджувані експериментальної групи продемонстрували вищі показники рефлексії емоцій ($t = 3,51$; $p \leq 0,01$), емоційної саморегуляції ($t = 2,67$; $p \leq 0,01$), емпатії ($t = 3,74$; $p \leq 0,01$) та емоційної експресивності ($t = 3,47$; $p \leq 0,01$) порівняно з досліджуваними контрольної групи. Загальний рівень емоційної зрілості в експериментальній групі також виявився статистично значуще вищим, ніж у контрольній групі ($t = 4,86$; $p \leq 0,01$).

Отже, отримані результати свідчать про ефективність розробленої психологічної програми розвитку емоційної зрілості. Досліджувані, які взяли участь у програмі, продемонстрували статистично значуще підвищення рівня емоційної зрілості за всіма її компонентами, тоді як у контрольній групі значущих

змін виявлено не було, що дозволяє стверджувати, що цілеспрямований розвивальний вплив, здійснений у межах формувального експерименту, сприяв розвитку в досліджуваних експериментальної групи здатності до рефлексії емоцій, емоційної саморегуляції, емпатії та емоційної експресивності як ключових складових емоційної зрілості особистості.

Позитивна динаміка емоційної зрілості досліджуваних експериментальної групи підтверджується і результатами, отриманими за допомогою інших психодіагностичних методик. Зокрема, в експериментальній групі було зафіксовано статистично значуще підвищення показників емоційного інтелекту за методикою Н. Холла (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Показники емоційного інтелекту досліджуваних експериментальної групи до та після формувального експерименту

Шкали емоційного інтелекту	До експерименту (M ± SD)	Після експерименту (M ± SD)	t	p
Емоційна обізнаність	10,2 ± 2,6	12,5 ± 2,1	-3,80	≤ 0,01
Управління своїми емоціями	8,9 ± 3,3	11,4 ± 2,8	-3,22	≤ 0,01
Самомотивація	10,7 ± 3,0	13,1 ± 2,5	-3,43	≤ 0,01
Емпатія	12,1 ± 2,4	14,6 ± 1,9	-4,51	≤ 0,01
Розпізнавання емоцій інших	9,8 ± 3,1	12,2 ± 2,6	-3,31	≤ 0,01
Інтегральний рівень	51,7 ± 9,2	63,8 ± 7,5	-5,62	≤ 0,01

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стьюдента; p – рівень статистичної значущості.

Як видно з таблиці, в експериментальній групі відбулося статистично значуще зростання показників емоційної обізнаності (t = -3,80; p ≤ 0,01), управління своїми емоціями (t = -3,22; p ≤ 0,01), самомотивації (t = -3,43; p ≤ 0,01),

емпатії ($t = -4,51$; $p \leq 0,01$) та розпізнавання емоцій інших людей ($t = -3,31$; $p \leq 0,01$). Інтегральний показник емоційного інтелекту зріс з 51,7 до 63,8 балів ($t = -5,62$; $p \leq 0,01$), що свідчить про підвищення загального рівня емоційного інтелекту досліджуваних експериментальної групи під впливом формувального експерименту.

При цьому в контрольній групі статистично значущих змін у показниках емоційного інтелекту виявлено не було (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Показники емоційного інтелекту досліджуваних контрольної групи до та після формувального експерименту

Шкали емоційного інтелекту	До експерименту (M ± SD)	Після експерименту (M ± SD)	t	p
Емоційна обізнаність	10,5 ± 2,4	10,7 ± 2,3	-0,34	> 0,05
Управління своїми емоціями	9,2 ± 3,0	9,4 ± 2,9	-0,27	> 0,05
Самомотивація	11,0 ± 2,7	11,2 ± 2,6	-0,30	> 0,05
Емпатія	12,4 ± 2,1	12,6 ± 2,0	-0,39	> 0,05
Розпізнавання емоцій інших	10,1 ± 2,8	10,3 ± 2,7	-0,29	> 0,05
Інтегральний рівень	53,2 ± 8,4	54,2 ± 8,0	-0,48	> 0,05

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стьюдента; p – рівень статистичної значущості.

Порівняння показників емоційного інтелекту в експериментальній та контрольній групах після формувального експерименту за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок показало наявність статистично значущих відмінностей між групами за всіма шкалами методики (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Показники емоційного інтелекту досліджуваних експериментальної та контрольної груп після формувального експерименту

Шкали емоційного інтелекту	Експериментальна група (M ± SD)	Контрольна група (M ± SD)	t	p
Емоційна обізнаність	12,5 ± 2,1	10,7 ± 2,3	3,23	≤ 0,01
Управління своїми емоціями	11,4 ± 2,8	9,4 ± 2,9	2,77	≤ 0,01
Самомотивація	13,1 ± 2,5	11,2 ± 2,6	2,95	≤ 0,01
Емпатія	14,6 ± 1,9	12,6 ± 2,0	4,05	≤ 0,01
Розпізнавання емоцій інших	12,2 ± 2,6	10,3 ± 2,7	2,84	≤ 0,01
Інтегральний рівень	63,8 ± 7,5	54,2 ± 8,0	4,87	≤ 0,01

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стьюдента; p – рівень статистичної значущості.

Зокрема, досліджувані експериментальної групи продемонстрували вищі показники емоційної обізнаності ($t = 3,23$; $p \leq 0,01$), управління своїми емоціями ($t = 2,77$; $p \leq 0,01$), самомотивації ($t = 2,95$; $p \leq 0,01$), емпатії ($t = 4,05$; $p \leq 0,01$) та розпізнавання емоцій інших людей ($t = 2,84$; $p \leq 0,01$) порівняно з досліджуваними контрольної групи. Інтегральний рівень емоційного інтелекту в експериментальній групі також виявився статистично значуще вищим, ніж у контрольній групі ($t = 4,87$; $p \leq 0,01$).

Ці результати узгоджуються з даними, отриманими за допомогою опитувальника емоційної зрілості О. Кочаряна та М. Півня [58], і підтверджують ефективність розробленої психологічної програми щодо розвитку емоційної компетентності особистості. Досліджувані експериментальної групи не лише підвищили рівень емоційної зрілості, але й продемонстрували зростання здатності

до розуміння та управління емоціями, що є важливими складовими емоційного інтелекту.

Позитивні зміни в емоційній сфері досліджуваних експериментальної групи підтверджуються і результатами, отриманими за методикою діагностики емоційності (в адаптація М. Корольчука) (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Показники емоційності досліджуваних експериментальної групи до та після формувального експерименту

Шкали емоційності	До експерименту (M ± SD)	Після експерименту (M ± SD)	t	p
Інтелектуальна	27,6 ± 5,5	31,8 ± 4,7	-3,24	≤ 0,01
Комунікативна	31,3 ± 5,1	35,5 ± 4,2	-3,53	≤ 0,01
Психомоторна	26,2 ± 5,9	29,6 ± 5,2	-2,45	≤ 0,05
Загальний рівень	85,1 ± 11,8	96,9 ± 10,1	-4,26	≤ 0,01

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стьюдента; p – рівень статистичної значущості.

Як видно з таблиці, в експериментальній групі відбулося статистично значуще підвищення показників інтелектуальної емоційності ($t = -3,24$; $p \leq 0,01$), комунікативної емоційності ($t = -3,53$; $p \leq 0,01$) та психомоторної емоційності ($t = -2,45$; $p \leq 0,05$). Загальний показник емоційності зріс з 85,1 до 96,9 балів ($t = -4,26$; $p \leq 0,01$), що свідчить про підвищення загального рівня емоційності досліджуваних експериментальної групи під впливом формувального експерименту.

При цьому в контрольній групі статистично значущих змін у показниках емоційності виявлено не було (табл. 3.10)

Таблиця 3.10.

**Показники емоційності досліджуваних контрольної групи до та після
формульовального експерименту**

Шкали емоційності	До експерименту (M ± SD)	Після експерименту (M ± SD)	t	p
Інтелектуальна	28,1 ± 5,2	28,5 ± 5,0	-0,31	> 0,05
Комунікативна	32,0 ± 4,7	32,3 ± 4,5	-0,26	> 0,05
Психомоторна	26,7 ± 5,5	27,0 ± 5,3	-0,22	> 0,05
Загальний рівень	86,8 ± 10,9	87,8 ± 10,4	-0,37	> 0,05

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стюдента; p – рівень статистичної значущості.

Порівняння показників емоційності в експериментальній та контрольній групах після формульовального експерименту за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок показало наявність статистично значущих відмінностей між групами за всіма шкалами методики (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

**Показники емоційності досліджуваних експериментальної та
контрольної груп після формульовального експерименту**

Шкали емоційності	Експериментальна група (M ± SD)	Контрольна група (M ± SD)	t	p
Інтелектуальна	31,8 ± 4,7	28,5 ± 5,0	2,68	≤ 0,01
Комунікативна	35,5 ± 4,2	32,3 ± 4,5	2,92	≤ 0,01
Психомоторна	29,6 ± 5,2	27,0 ± 5,3	1,97	≤ 0,05
Загальний рівень	96,9 ± 10,1	87,8 ± 10,4	3,52	≤ 0,01

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стюдента; p – рівень статистичної значущості.

Зокрема, досліджувані експериментальної групи продемонстрували вищі показники інтелектуальної емоційності ($t = 2,68$; $p \leq 0,01$), комунікативної

емоційності ($t = 2,92$; $p \leq 0,01$) та психомоторної емоційності ($t = 1,97$; $p \leq 0,05$) порівняно з досліджуваними контрольної групи. Загальний рівень емоційності в експериментальній групі також виявився статистично значуще вищим, ніж у контрольній групі ($t = 3,52$; $p \leq 0,01$).

Ці результати свідчать про те, що досліджувані експериментальної групи під впливом формувального експерименту стали більш чутливими до емоційних аспектів інтелектуальної діяльності, комунікативної взаємодії та психомоторної активності. Вони почали краще усвідомлювати та диференціювати свої емоційні переживання в різних сферах життєдіяльності, що є важливим показником емоційної зрілості особистості.

Про позитивну динаміку емоційної сфери досліджуваних експериментальної групи свідчать і результати, отримані за шкалою диференціальних емоцій К. Ізарда (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Показники диференціальних емоцій досліджуваних експериментальної групи до та після формувального експерименту

Емоції	До експерименту ($M \pm SD$)	Після експерименту ($M \pm SD$)	t	p
Інтерес	11,2 ± 2,3	13,5 ± 1,8	-4,35	≤ 0,01
Радість	10,0 ± 2,7	12,3 ± 2,2	-3,68	≤ 0,01
Здивування	7,9 ± 2,1	9,4 ± 1,7	-3,09	≤ 0,01
Горе	6,8 ± 2,5	4,6 ± 2,0	3,79	≤ 0,01
Гнів	7,4 ± 3,0	5,2 ± 2,4	3,19	≤ 0,01
Відраза	5,7 ± 2,4	4,1 ± 1,9	2,91	≤ 0,01
Презирство	5,1 ± 2,8	3,5 ± 2,1	2,52	≤ 0,05
Страх	7,2 ± 2,6	4,9 ± 2,2	3,74	≤ 0,01
Сором	7,9 ± 2,3	5,7 ± 1,8	4,15	≤ 0,01
Провина	8,6 ± 2,9	6,2 ± 2,3	3,59	≤ 0,01

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t -критерію Стьюдента; p – рівень статистичної значущості.

Як видно з таблиці, в експериментальній групі відбулося статистично значуще зростання показників позитивних емоцій: інтересу ($t = -4,35$; $p \leq 0,01$), радості ($t = -3,68$; $p \leq 0,01$) та здивування ($t = -3,09$; $p \leq 0,01$). Водночас спостерігалось статистично значуще зниження показників негативних емоцій: горя ($t = 3,79$; $p \leq 0,01$), гніву ($t = 3,19$; $p \leq 0,01$), відрази ($t = 2,91$; $p \leq 0,01$), презирства ($t = 2,52$; $p \leq 0,05$), страху ($t = 3,74$; $p \leq 0,01$), сорому ($t = 4,15$; $p \leq 0,01$) та провини ($t = 3,59$; $p \leq 0,01$).

При цьому в контрольній групі статистично значущих змін у показниках диференціальних емоцій виявлено не було (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Показники диференціальних емоцій досліджуваних контрольної групи до та після формульовального експерименту

Емоції	До експерименту ($M \pm SD$)	Після експерименту ($M \pm SD$)	t	p
Інтерес	11,4 ± 2,0	11,6 ± 1,9	-0,41	> 0,05
Радість	10,2 ± 2,4	10,4 ± 2,3	-0,34	> 0,05
Здивування	8,1 ± 1,8	8,3 ± 1,7	-0,46	> 0,05
Горе	6,6 ± 2,2	6,4 ± 2,1	0,37	> 0,05
Гнів	7,2 ± 2,7	7,0 ± 2,6	0,30	> 0,05
Відраза	5,5 ± 2,1	5,3 ± 2,0	0,39	> 0,05
Презирство	4,9 ± 2,5	4,7 ± 2,4	0,33	> 0,05
Страх	7,0 ± 2,3	6,8 ± 2,2	0,36	> 0,05
Сором	7,7 ± 2,0	7,5 ± 1,9	0,41	> 0,05
Провина	8,4 ± 2,6	8,2 ± 2,5	0,32	> 0,05

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стьюдента; p – рівень статистичної значущості.

Порівняння показників диференціальних емоцій в експериментальній та контрольній групах після формульовального експерименту за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок показало наявність статистично значущих відмінностей між групами за більшістю емоцій (табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Показники диференціальних емоцій досліджуваних експериментальної та контрольної груп після формувального експерименту

Емоції	Експериментальна група (M ± SD)	Контрольна група (M ± SD)	t	p
Інтерес	13,5 ± 1,8	11,6 ± 1,9	4,06	≤ 0,01
Радість	12,3 ± 2,2	10,4 ± 2,3	3,34	≤ 0,01
Здивування	9,4 ± 1,7	8,3 ± 1,7	2,57	≤ 0,05
Горе	4,6 ± 2,0	6,4 ± 2,1	-3,49	≤ 0,01
Гнів	5,2 ± 2,4	7,0 ± 2,6	-2,85	≤ 0,01
Відраза	4,1 ± 1,9	5,3 ± 2,0	-2,45	≤ 0,05
Презирство	3,5 ± 2,1	4,7 ± 2,4	-2,10	≤ 0,05
Страх	4,9 ± 2,2	6,8 ± 2,2	-3,42	≤ 0,01
Сором	5,7 ± 1,8	7,5 ± 1,9	-3,88	≤ 0,01
Провина	6,2 ± 2,3	8,2 ± 2,5	-3,31	≤ 0,01

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стьюдента; p – рівень статистичної значущості.

Зокрема, досліджувані експериментальної групи продемонстрували вищі показники інтересу ($t = 4,06$; $p \leq 0,01$), радості ($t = 3,34$; $p \leq 0,01$) та здивування ($t = 2,57$; $p \leq 0,05$) порівняно з досліджуваними контрольної групи. Водночас досліджувані експериментальної групи мали нижчі показники горя ($t = -3,49$; $p \leq 0,01$), гніву ($t = -2,85$; $p \leq 0,01$), відрази ($t = -2,45$; $p \leq 0,05$), презирства ($t = -2,10$; $p \leq 0,05$), страху ($t = -3,42$; $p \leq 0,01$), сорому ($t = -3,88$; $p \leq 0,01$) та провини ($t = -3,31$; $p \leq 0,01$) порівняно з контрольною групою.

Ці результати свідчать про те, що під впливом формувального експерименту в досліджуваних експериментальної групи відбулися позитивні зміни в емоційному профілі особистості. Вони стали частіше переживати позитивні емоції (інтерес, радість, здивування) та рідше відчувати негативні емоції (горе, гнів,

відразу, презирство, страх, сором, провину). Такі зміни є показником гармонізації емоційної сфери особистості та розвитку емоційної зрілості.

Позитивна динаміка емоційної зрілості досліджуваних експериментальної групи знайшла своє відображення і в підвищенні рівня їх психологічного благополуччя. Зокрема, в експериментальній групі було зафіксовано статистично значуще зростання показників психологічного благополуччя за шкалою К. Ріфф (табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Показники психологічного благополуччя досліджуваних експериментальної групи до та після формувального експерименту

Шкали психологічного благополуччя	До експерименту (M ± SD)	Після експерименту (M ± SD)	t	p
Позитивні відносини з іншими	60,7 ± 8,5	67,2 ± 7,2	-3,28	≤ 0,01
Автономія	57,4 ± 9,7	63,6 ± 8,4	-2,73	≤ 0,01
Управління середовищем	59,8 ± 8,3	66,1 ± 7,1	-3,23	≤ 0,01
Особистісне зростання	64,2 ± 7,0	71,5 ± 5,7	-4,56	≤ 0,01
Цілі в житті	62,3 ± 7,6	68,9 ± 6,4	-3,72	≤ 0,01
Самоприйняття	59,1 ± 9,0	65,8 ± 7,7	-3,16	≤ 0,01
Загальний рівень	363,5 ± 30,2	403,1 ± 25,8	-5,58	≤ 0,01

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стьюдента; p – рівень статистичної значущості.

Аналіз результатів засвідчив, що в експериментальній групі відбулося статистично значуще підвищення показників за всіма параметрами. Зокрема, зростання за шкалами «Автономія» та «Самоприйняття» ($t=-2,73$ та $t=-3,16$ відповідно) підтверджує, що завдяки вправам на емоційну гігієну та рефлексію, учасники стали менш залежними від зовнішніх оцінок і почали більш

конструктивно ставитися до власних помилок та особливостей, що є фундаментом їхнього внутрішнього благополуччя.

Позитивні зміни за шкалою «Позитивні відносини з іншими» (з 60,7 до 67,2 балів) свідчать про розвиток емпатійного компонента емоційної зрілості, що дозволило учасникам будувати більш глибокі та довірливі контакти. Підвищення показників «Особистісного зростання» ($t = -4,56$) та «Цілей у житті» ($t = -3,72$) вказує на те, що розвиток емоційної саморегуляції звільнив внутрішній ресурс для самореалізації та чіткішого усвідомлення життєвих перспектив.

Загальний показник психологічного благополуччя зріс з 363,5 до 403,1 балів ($t = -5,58$; $p \leq 0,01$), що математично підтверджує ефективність впровадженої програми.

При цьому в контрольній групі статистично значущих змін у показниках психологічного благополуччя виявлено не було (табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Показники психологічного благополуччя досліджуваних контрольної групи до та після формувального експерименту

Шкали психологічного благополуччя	До експерименту (M ± SD)	Після експерименту (M ± SD)	t	p
Позитивні відносини з іншими	61,6 ± 7,9	62,1 ± 7,6	-0,26	> 0,05
Автономія	58,1 ± 9,1	58,7 ± 8,8	-0,27	> 0,05
Управління середовищем	60,5 ± 7,7	61,0 ± 7,4	-0,26	> 0,05
Особистісне зростання	64,9 ± 6,3	65,5 ± 6,0	-0,39	> 0,05
Цілі в житті	63,0 ± 7,1	63,5 ± 6,8	-0,29	> 0,05
Самоприйняття	59,8 ± 8,4	60,3 ± 8,1	-0,24	> 0,05
Загальний рівень	367,9 ± 28,1	371,1 ± 26,7	-0,47	> 0,05

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стьюдента; p – рівень статистичної значущості.

Порівняння показників психологічного благополуччя в експериментальній та контрольній групах після формувального експерименту за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок показало наявність статистично значущих відмінностей між групами за всіма складовими психологічного благополуччя (табл. 3.16).

Зокрема, досліджувані експериментальної групи продемонстрували вищі показники позитивних відносин з іншими ($t = 2,73$; $p \leq 0,01$), автономії ($t = 2,26$; $p \leq 0,05$), управління середовищем ($t = 2,81$; $p \leq 0,01$), особистісного зростання ($t = 4,06$; $p \leq 0,01$), цілей у житті ($t = 3,26$; $p \leq 0,01$) та самоприйняття ($t = 2,75$; $p \leq 0,01$) порівняно з досліджуваними контрольної групи. Загальний рівень психологічного благополуччя в експериментальній групі також виявився статистично значуще вищим, ніж у контрольній групі ($t = 4,83$; $p \leq 0,01$), результати свідчать про те, що розвиток емоційної зрілості в ході формувального експерименту сприяв підвищенню рівня психологічного благополуччя досліджуваних експериментальної групи. Вони стали більш здатними встановлювати та підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, виявляти самостійність та протистояти соціальному тиску, ефективно управляти життєвими ситуаціями, реалізовувати власний потенціал, ставити перед собою значущі життєві цілі та позитивно ставитися до себе. Усе це є важливими показниками психологічного благополуччя особистості.

Про позитивну динаміку психологічного благополуччя досліджуваних експериментальної групи свідчать і результати, отримані за допомогою інших психодіагностичних методик. Зокрема, в експериментальній групі було зафіксовано статистично значуще підвищення показників задоволеності життям за шкалою Е. Дінера (табл. 3.17).

Таблиця 3.17

Показники задоволеності життям досліджуваних експериментальної групи до та після формульованого експерименту

Рівні задоволеності життям	До експерименту (%)	Після експерименту (%)	χ^2	p
Високий	17	36	8,64	$\leq 0,01$
Середній	53	60	0,56	$> 0,05$
Низький	30	4	12,07	$\leq 0,01$

Примітка: χ^2 – значення критерію узгодженості Пірсона; p – рівень статистичної значущості.

Як видно з таблиці, в експериментальній групі відбулося статистично значуще збільшення частки досліджуваних з високим рівнем задоволеності життям (з 17% до 36%; $\chi^2 = 8,64$; $p \leq 0,01$) та зменшення частки досліджуваних з низьким рівнем задоволеності життям (з 30% до 4%; $\chi^2 = 12,07$; $p \leq 0,01$). Частка досліджуваних із середнім рівнем задоволеності життям суттєво не змінилася (53% до експерименту та 60% після експерименту; $\chi^2 = 0,56$; $p > 0,05$).

При цьому в контрольній групі статистично значущих змін у показниках задоволеності життям виявлено не було (табл. 3.18).

Таблиця 3.18

Показники задоволеності життям досліджуваних контрольної групи до та після формульованого експерименту

Рівні задоволеності життям	До експерименту (%)	Після експерименту (%)	χ^2	p
Високий	20	23	0,22	$> 0,05$
Середній	57	60	0,13	$> 0,05$
Низький	23	17	0,69	$> 0,05$

Примітка: χ^2 – значення критерію узгодженості Пірсона; p – рівень статистичної значущості.

Порівняння показників задоволеності життям в експериментальній та контрольній групах після формувального експерименту за допомогою критерію χ^2 Пірсона показало наявність статистично значущих відмінностей між групами ($\chi^2 = 10,83$; $p \leq 0,01$). Зокрема, в експериментальній групі виявилось більше досліджуваних з високим рівнем задоволеності життям (36% проти 23% у контрольній групі) та менше досліджуваних з низьким рівнем задоволеності життям (4% проти 17% у контрольній групі).

Також в експериментальній групі було виявлено статистично значуще підвищення показників суб'єктивного щастя за шкалою С. Любомирські (табл. 3.19).

Таблиця 3.19

Показники суб'єктивного щастя досліджуваних експериментальної групи до та після формувального експерименту

Рівні суб'єктивного щастя	До експерименту (%)	Після експерименту (%)	χ^2	p
Високий	13	33	9,60	$\leq 0,01$
Середній	57	63	0,48	$> 0,05$
Низький	30	4	12,07	$\leq 0,01$

Примітка: χ^2 – значення критерію узгодженості Пірсона; p – рівень статистичної значущості.

Як видно з таблиці, в експериментальній групі відбулося статистично значуще збільшення частки досліджуваних з високим рівнем суб'єктивного щастя (з 13% до 33%; $\chi^2 = 9,60$; $p \leq 0,01$) та зменшення частки досліджуваних з низьким рівнем суб'єктивного щастя (з 30% до 4%; $\chi^2 = 12,07$; $p \leq 0,01$). Частка

досліджуваних із середнім рівнем суб'єктивного щастя суттєво не змінилася (57% до експерименту та 63% після експерименту; $\chi^2 = 0,48$; $p > 0,05$).

При цьому в контрольній групі статистично значущих змін у показниках суб'єктивного щастя виявлено не було (табл. 3.20).

Таблиця 3.20

Показники суб'єктивного щастя досліджуваних контрольної групи до та після формульованого експерименту

Рівні суб'єктивного щастя	До експерименту (%)	Після експерименту (%)	χ^2	p
Високий	17	20	0,22	> 0,05
Середній	60	63	0,13	> 0,05
Низький	23	17	0,69	> 0,05

Примітка: χ^2 – значення критерію узгодженості Пірсона; p – рівень статистичної значущості.

Порівняння показників суб'єктивного щастя в експериментальній та контрольній групах після формульованого експерименту за допомогою критерію χ^2 Пірсона показало наявність статистично значущих відмінностей між групами ($\chi^2 = 11,27$; $p \leq 0,01$). Зокрема, в експериментальній групі виявилось більше досліджуваних з високим рівнем суб'єктивного щастя (33% проти 20% у контрольній групі) та менше досліджуваних з низьким рівнем суб'єктивного щастя (4% проти 17% у контрольній групі).

Нарешті, в експериментальній групі було зафіксовано статистично значуще підвищення показників осмисленості життя за допомогою тесту «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) (Дж. Крамбо, Л. Махолік) в адаптації О. Г. Кузнецової (табл. 3.21) [59].

Для обґрунтування внутрішніх процесів трансформації психологічного благополуччя нами було проведено кореляційний аналіз між показниками

емоційної зрілості та структурними компонентами благополуччя. Встановлено статистично значущий прямий зв'язок ($r = 0,64$; $p \leq 0,01$) між рівнем емоційної саморегуляції та здатністю до управління середовищем, а також кореляцію ($r = 0,58$; $p \leq 0,05$) між емоційною рефлексією та загальним показником осмисленості життя. Це підтверджує, що розвиток емоційної сфери є фундаментом для переосмислення життєвих цілей досліджуваних (табл. 3.21).

Таблиця 3.21

Показники смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних експериментальної групи до та після формувального експерименту

Субшкали смисложиттєвих орієнтацій	До експерименту (M ± SD)	Після експерименту (M ± SD)	t	p
Цілі в житті	31,6 ± 7,2	35,8 ± 6,1	-2,53	≤ 0,05
Процес життя	29,9 ± 6,3	33,5 ± 5,4	-2,46	≤ 0,05
Результативність життя	25,5 ± 7,5	29,2 ± 6,6	-2,10	≤ 0,05
Локус контролю-Я	21,8 ± 4,6	24,7 ± 3,9	-2,72	≤ 0,01
Локус контролю-життя	31,1 ± 5,5	34,6 ± 4,7	-2,73	≤ 0,01
Загальний рівень осмисленості	100,9 ± 17,3	113,8 ± 14,5	-3,21	≤ 0,01

Примітка: M - середнє арифметичне; SD - стандартне відхилення; t - значення t-критерію Стьюдента; p - рівень статистичної значущості.

Аналіз динаміки смисложиттєвих орієнтацій за методикою СЖО (табл. 3.21) дозволяє стверджувати, що розвиток емоційної зрілості став каталізатором переосмислення життєвих перспектив досліджуваних. Статистично значуще зростання за шкалами «Цілі в житті» ($t = -2,53$) та «Процес життя» ($t = -2,46$) вказує на те, що емоційна обізнаність допомогла учасникам знайти внутрішні сенси та отримувати більше задоволення від поточної діяльності. Особливо важливим є підвищення показників за шкалами «Локус контролю-Я» та «Локус контролю-життя» ($p \leq 0,01$), що свідчить про сформовану емоційну

відповідальність: учасники відчули себе здатними керувати власним життям, а не просто реагувати на зовнішні обставини. Загальний рівень осмисленості життя ($t = -3,21$) підтверджує інтегративний ефект програми Порівняння показників смисложиттєвих орієнтацій в експериментальній та контрольній групах після формувального експерименту за допомогою t -критерію Стьюдента для незалежних вибірок показало наявність статистично значущих відмінностей між групами за всіма субшкалами тесту (табл. 3.22).

Таблиця 3.22.

Показники смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних експериментальної та контрольної груп після формувального експерименту

Субшкали смисложиттєвих орієнтацій	Експериментальна група (M ± SD)	Контрольна група (M ± SD)	t	p
Цілі в житті	35,8 ± 6,1	32,5 ± 6,4	2,08	≤ 0,05
Процес життя	33,5 ± 5,4	30,7 ± 5,5	2,05	≤ 0,05
Результативність життя	29,2 ± 6,6	26,3 ± 6,7	2,05	≤ 0,05
Локус контролю-Я	24,7 ± 3,9	22,6 ± 4,0	2,11	≤ 0,05
Локус контролю-життя	34,6 ± 4,7	31,9 ± 4,8	2,27	≤ 0,05
Загальний рівень осмисленості	113,8 ± 14,5	104,0 ± 15,4	2,60	≤ 0,05

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стьюдента; p – рівень статистичної значущості.

Зокрема, досліджувані експериментальної групи продемонстрували вищі показники цілей у житті ($t = 2,08$; $p \leq 0,05$), процесу життя ($t = 2,05$; $p \leq 0,05$), результативності життя ($t = 2,05$; $p \leq 0,05$), локусу контролю-Я ($t = 2,11$; $p \leq 0,05$) та локусу контролю-життя ($t = 2,27$; $p \leq 0,05$) порівняно з досліджуваними контрольної групи. Загальний рівень осмисленості життя в експериментальній групі також виявився статистично значуще вищим, ніж у контрольній групі ($t = 2,60$; $p \leq 0,05$), результати свідчать про те, що розвиток емоційної зрілості в ході

формування експерименту сприяв підвищенню рівня осмисленості життя досліджуваних експериментальної групи. Вони стали більш цілеспрямованими, почали сприймати процес свого життя як цікавий та емоційно насичений, стали більш задоволеними результатами самореалізації, відчували впевненість у власній здатності контролювати своє життя та вільно приймати рішення. Усе це є важливими показниками осмисленості життя як однієї зі складових психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, представлені вище результати переконливо доводять, що в ході формування експерименту в досліджуваних експериментальної групи відбулися статистично значущі позитивні зміни як у рівні емоційної зрілості, так і у показниках психологічного благополуччя. Під впливом цілеспрямованого розвивального впливу досліджувані експериментальної групи продемонстрували зростання здатності до рефлексії емоцій, емоційної саморегуляції, емпатії та емоційної експресивності, що свідчить про підвищення загального рівня їхньої емоційної зрілості. Водночас вони виявили суттєве покращення за всіма показниками психологічного благополуччя: підвищення задоволеності життям, переживання суб'єктивного щастя, зростання рівня осмисленості життя, гармонізацію відносин з оточенням, посилення відчуття особистісного зростання та самоприйняття. При цьому в контрольній групі, яка не піддавалася формувальним впливам, значущих змін ні в рівні емоційної зрілості, ні в показниках психологічного благополуччя виявлено не було.

Отже, представлені результати емпіричного дослідження доводять ефективність розробленої психологічної програми розвитку емоційної зрілості як чинника підвищення психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку. Отримані дані дозволяють стверджувати, що цілеспрямований розвиток емоційної зрілості засобами психорозвиваючої програми сприяє покращенню психологічного благополуччя та його окремих складових у

представників раннього дорослого віку, що відкриває нові перспективи для практичної реалізації подібних програм як у контексті психологічної служби закладів вищої освіти, так і в межах психологічного консультування та психотерапії з метою надання психологічної допомоги особистості в складних життєвих обставинах, пов'язаних з емоційними проблемами та психологічним неблагополуччям.

Безумовно, проведене дослідження не вичерпує всієї глибини та багатоаспектності проблеми розвитку емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку. Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть бути пов'язані з вивченням специфіки взаємозв'язку між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям у представників різних соціально-демографічних та професійних груп, дослідженням гендерних та вікових особливостей розвитку емоційної зрілості особистості, розробкою та апробацією нових методів діагностики та розвитку емоційної зрілості, вивченням впливу соціокультурних чинників на процес становлення емоційної зрілості особистості тощо. Усе це сприятиме поглибленню та розширенню наукових уявлень про феномен емоційної зрілості та його роль у забезпеченні психологічного благополуччя особистості на різних етапах її життєвого шляху.

Окрім кількісних статистичних даних, ефективність впровадженої програми підтверджується результатами якісного аналізу самозвітів учасників та спостереження за груповою динамікою.

Зокрема, узагальнення рефлексивних відгуків дозволило виокремити типову траєкторію емоційних змін: від початкового «емоційного хаосу» (нездатності назвати почуття) до формування стійкої навички «паузи» між стимулом та реакцією. Один із учасників експериментальної групи (чоловік, 25 роки) під час завершальної дискусії зазначив: *«Раніше мої емоції були як стихійне лихо, я*

просто реагував. Тепер я розумію, що відчуваю, і маю інструменти, щоб не "вибухати", а діяти раціонально. Це дало мені відчуття контролю над власним життям, якого раніше не було». Такі суб'єктивні свідчення підкріплюють об'єктивні дані тестування та демонструють практичну значущість розвитку емоційної зрілості для реального підвищення якості життя.

3.3. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційної зрілості особистості

Ґрунтуючись на результатах проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, можемо сформувавши ряд методичних рекомендацій щодо розвитку емоційної зрілості особистості як чинника підвищення її психологічного благополуччя. Ці рекомендації можуть бути корисними для практичних психологів, педагогів, соціальних працівників, а також для всіх, хто цікавиться проблемами особистісного зростання та прагне до досягнення емоційної зрілості.

Впровадження рекомендацій має базуватися на системному підході, що враховує розроблену нами структурну модель. Зокрема, особливу увагу слід приділяти етапності роботи: від формування емоційного словника та навичок ідентифікації станів до глибинної корекції ціннісних орієнтацій та опанування технік емоційної гігієни. Такий підхід дозволяє не лише нівелювати дію гальмуючих чинників (емоційної ригідності, екстернальності), а й максимально активізувати внутрішні ресурси саморозвитку особистості.

На основі теоретичного обґрунтування моделі та позитивних результатів формувального експерименту, нами було розроблено методичні рекомендації для практичних психологів, фахівців із соціальної роботи та освітян, які займаються підтримкою ментального здоров'я дорослих.

1. Принцип послідовності в емоційному навчанні. Робота з розвитку емоційної зрілості має відбуватися поетапно, відповідно до запропонованої нами моделі. Не рекомендується переходити до технік емоційної саморегуляції (блок 3) до того, як учасники опанують навички ідентифікації та диференціації емоцій (блок 1). Психолог має приділити особливу увагу формуванню «емоційного словника» клієнтів, оскільки здатність точно називати свої стани є першим кроком до зниження емоційної напруги.

2. Використання рефлексивного практикуму. Для стійких змін у структурі психологічного благополуччя необхідно стимулювати внутрішню рефлексію учасників. Ефективним інструментом є поєднання групової роботи з індивідуальним веденням «Щоденника емоцій». Це дозволяє клієнтам відстежувати зв'язок між своїми автоматичними думками та емоційними реакціями в реальних життєвих ситуаціях поза межами занять.

3. Робота з детермінантами (чинниками). У процесі реалізації програми психолог має враховувати дію сприяючих та гальмуючих чинників:

- Підтримка інтернальності: варто акцентувати увагу на тому, що емоційна реакція - це вибір особистості, а не лише наслідок обставин.

- Подолання ригідності: використання арт-терапевтичних технік та рольових ігор дозволяє учасникам експериментувати з новими моделями поведінки в безпечному середовищі, поступово послаблюючи деструктивні психологічні захисти.

4. Фокус на ресурсах та автономії. З огляду на зафіксоване нами зростання за шкалами К. Ріфф, особливу увагу слід приділяти розвитку автономії та самоприйняття. Рекомендується впроваджувати техніки «Колесо емоційного балансу» та «Карта ресурсів» не лише як діагностичні, а й як коучингові інструменти, що допомагають дорослим ставати авторами власного благополуччя.

5. Етичні та організаційні аспекти. Програма має реалізовуватися в атмосфері повної безпеки та добровільності. Враховуючи ранній дорослий вік учасників (20–40 років), критично важливою є орієнтація на партнерську модель взаємодії («тренер – учасник»), де ведучий є фасилітатором, а не повчальним лектором.

Розвиток емоційної самосвідомості. Першим кроком на шляху до емоційної зрілості є усвідомлення власних емоційних переживань, здатність їх диференціювати, розуміти причини їх виникнення та вплив на поведінку. Для цього корисно вести щоденник емоцій, в якому фіксувати свої почуття в різних життєвих ситуаціях, аналізувати їх причини та наслідки. Також важливо розвивати навички рефлексії емоцій, які дозволяють глибше зрозуміти свій емоційний досвід. Формування навичок емоційної саморегуляції. Емоційна зрілість передбачає вміння ефективно управляти своїми емоціями, контролювати їх інтенсивність та тривалість, знаходити адекватні способи вираження почуттів. Для розвитку емоційної саморегуляції корисно освоювати техніки релаксації, дихальні вправи, методи когнітивного самоконтролю. Важливо навчитися вчасно розпізнавати ознаки емоційного напруження та застосовувати прийоми емоційної самопомоги.

Розвиток емпатії та емоційного інтелекту. Емоційно зріла особистість здатна розуміти та враховувати почуття інших людей, проявляти емпатію та надавати емоційну підтримку. Для розвитку цих якостей важливо вчитися активно слухати співрозмовника, помічати невербальні сигнали емоцій, ставити себе на місце іншої людини. Корисними будуть тренінги емоційного інтелекту, спрямовані на розвиток здатності розуміти емоції – власні та інших людей. Робота з емоційними блоками та травмами.

Емоційна зрілість може блокуватися невідпрацьованими емоційними травмами, неусвідомленими страхами та внутрішніми конфліктами. Тому на шляху

до неї важливо проводити роботу з подолання емоційних блоків, звільнення від застарілих образ та негативних установок. У цьому можуть допомогти методи психологічного консультування та психотерапії, зокрема такі підходи, як гештальт-терапія, психодрама, арт-терапія тощо. Розвиток асертивності та емоційної чесності. Емоційна зрілість передбачає вміння відкрито і чесно виражати свої почуття та потреби, відстоювати власні кордони та поважати кордони інших людей. Для цього важливо розвивати навички асертивної поведінки, вчитися говорити «ні», протистояти маніпуляціям, домовлятися та знаходити компроміси.

Також важливо бути емоційно чесним із собою та іншими, не приховувати своїх справжніх почуттів та не вдаватися до емоційних ігор. Турбота про емоційне здоров'я та благополуччя. Емоційна зрілість тісно пов'язана з психологічним благополуччям особистості, тому важливо дбати про своє емоційне здоров'я та підтримувати позитивний емоційний баланс. Для цього корисно вести здоровий спосіб життя, знаходити час для улюблених занять та хобі, підтримувати добрі стосунки з близькими людьми, практикувати методи самопідтримки та емоційної гігієни (наприклад, ведення щоденника вдячності, медитації тощо). Емоційна зрілість – це не стан, якого можна досягти раз і назавжди, а безперервний процес особистісного зростання та самовдосконалення. Тому важливо постійно працювати над собою, розвивати емоційну компетентність, опановувати нові навички емоційної регуляції та комунікації. Корисно читати психологічну літературу, відвідувати тренінги та семінари з особистісного розвитку, звертатися за професійною психологічною допомогою в разі потреби.

На розвиток емоційної зрілості особистості впливає не лише її внутрішня робота, але й зовнішні умови та соціальне оточення. Тому важливо дбати про створення емоційно безпечного та підтримуючого середовища як удома, так і на роботі чи навчанні. Варто обирати для спілкування емоційно зрілих людей,

уникати токсичних стосунків, створювати атмосферу довіри та взаєморозуміння у взаєминах з рідними та близькими.

Ще одним важливим напрямком розвитку емоційної зрілості є робота з ціннісно-сисловою сферою особистості. Емоційно зріла людина має чіткі ціннісні орієнтири, усвідомлює сенс свого життя, керується у своїй поведінці гуманістичними принципами. Тому на шляху до емоційної зрілості важливо визначити свої головні життєві цінності, сформулювати власну місію та життєву філософію, навчитися приймати відповідальні рішення та діяти відповідно до своїх переконань. У цьому можуть допомогти методи логотерапії, екзистенційного аналізу, коучингові техніки тощо.

Окремої уваги заслуговує проблема розвитку емоційної зрілості в контексті міжособистісних стосунків, зокрема, подружніх та дитячо-батьківських взаємин. Емоційно зрілі партнери здатні будувати стосунки на основі взаємоповаги, довіри та емоційної близькості, відкрито виражати свої почуття та потреби, конструктивно вирішувати конфлікти. Емоційно зрілі батьки вміють створювати теплу емоційну атмосферу в сім'ї, є чуйними до емоційних потреб дитини, забезпечують надійну прив'язаність та підтримку. Для гармонізації сімейних стосунків та розвитку емоційної зрілості в цій сфері корисно звертатися до сімейного психологічного консультування та психотерапії, відвідувати тренінги ефективного спілкування та взаєморозуміння.

Оскільки сучасне середовище є тісно пов'язаним із віртуальною комунікацією, невід'ємною складовою розвитку емоційної зрілості є навчання молоді комп'ютерній грамотності та інформаційній гігієні. Спираючись на рекомендації Л. М. Вольнової [29], психологам у закладах вищої освіти доцільно проводити спеціальні тренінги, спрямовані на профілактику кібербулінгу та хейту. Розвиток здатності дозувати час у соціальних мережах, правильно позиціонувати себе та екологічно реагувати на негативні коментарі є важливим кроком до

збереження психічного здоров'я та емоційної стабільності особистості раннього дорослого віку.

Нарешті, важливим чинником розвитку емоційної зрілості є створення розвивального середовища в освітніх закладах – дитячих садках, школах, університетах тощо. Емоційно зріла особистість формується в умовах, які сприяють емоційному добробуту, відкритому вираженню почуттів, розвитку емпатії та емоційного інтелекту. Тому психологам та педагогам варто дбати про впровадження в освітній процес спеціальних програм та методик, спрямованих на розвиток емоційної компетентності учнів та студентів, створювати атмосферу психологічної безпеки та підтримки, навчати дітей та молодь навичкам емоційної саморегуляції та ефективної комунікації.

Таким чином, розвиток емоційної зрілості – це комплексний та багатоаспектний процес, який передбачає роботу над різними сферами особистості: самосвідомістю, емоційною регуляцією, міжособистісними стосунками, ціннісно-смыслову сферою тощо. Він потребує систематичних зусиль з боку самої особистості, а також створення сприятливих умов з боку найближчого соціального оточення – сім'ї, друзів, колег, педагогів та психологів. Проте ці зусилля не будуть марними, адже досягнення емоційної зрілості є запорукою психологічного благополуччя, гармонійних стосунків з іншими людьми та повноцінної самореалізації особистості.

Представлені методичні рекомендації, безумовно, не вичерпують усіх можливих шляхів та засобів розвитку емоційної зрілості особистості. Кожна людина має знайти свій унікальний шлях до емоційної зрілості, спираючись на власний життєвий досвід, особистісні ресурси та ціннісні пріоритети. Проте наведені поради можуть стати відправною точкою та орієнтиром на цьому шляху, допомогти людині зробити перші кроки до глибшого розуміння себе, своїх емоцій

та потреб, до побудови більш гармонійних стосунків зі світом та досягнення справжнього емоційного добробуту.

Перспективи подальших досліджень проблеми розвитку емоційної зрілості особистості пов'язані з більш глибоким вивченням психологічних механізмів та закономірностей цього процесу, розробкою та апробацією нових методів діагностики та розвитку емоційної зрілості, дослідженням особливостей її формування на різних вікових етапах та в різних сферах життєдіяльності людини. Важливим напрямком є також вивчення зв'язку емоційної зрілості з іншими особистісними характеристиками – самоактуалізацією, життєстійкістю, креативністю, моральністю тощо. Не менш перспективними є крос-культурні дослідження особливостей прояву та детермінант емоційної зрілості в різних соціокультурних умовах.

Усе це дозволить збагатити та поглибити наукові уявлення про феномен емоційної зрілості особистості, розробити більш ефективні стратегії її цілеспрямованого формування та створити оптимальні умови для гармонійного розвитку емоційної сфери людини на різних етапах її життєвого шляху. А головне – це дасть можливість кожній окремій особистості наблизитися до цього важливого екзистенційного орієнтиру, відчутти радість бути емоційно зрілою людиною, здатною глибоко відчувати, мудро мислити та гідно діяти в складному та мінливому світі.

Висновки до розділу 3

Розроблено, теоретично обґрунтовано та графічно представлено структурну модель розвитку емоційної зрілості особистості раннього дорослого віку. Модель побудована як цілісна система, що інтегрує детермінаційний аспект (урахування

інтернальності та рефлексивності), змістовий аспект (реалізація через когнітивно-рефлексивний, емоційно-ціннісний та поведінково-регулятивний компоненти) та результативний аспект. Визначено, що еволюція емоційної зрілості відбувається через перехід від фрагментарного усвідомлення емоцій до цілісної здатності керувати власним станом у складних життєвих ситуаціях.

Апробовано комплексну психологічну програму, зміст якої відповідає структурним компонентам розробленої моделі. Програма базується на принципах системності, рефлексивності та суб'єктності, що дозволило задіяти внутрішні ресурси саморозвитку дорослих. Методичне наповнення програми містить авторську комбінацію технік (АВС-аналіз, «Щоденник емоцій», «Колесо емоційного балансу», вправи на емоційну гігієну), що забезпечило не лише засвоєння теоретичних знань, а й формування стійких практичних навичок самопомоги та емпатійної взаємодії.

Емпірично доведено та статистично підтверджено високу ефективність проведеного формувального експерименту. Застосування t-критерію Стюдента дозволило констатувати значущі позитивні зміни ($p \leq 0,01$) в експериментальній групі за всіма показниками:

- в емоційній сфері: зросла здатність до диференціації емоцій, знизилася емоційна ригідність, покращився вольовий контроль та експресивність;
- у сфері благополуччя: зафіксовано суттєвий приріст за шкалами «Автономія», «Самоприйняття» та «Цілі в житті», що свідчить про глибоку особистісну трансформацію учасників. Стабільність показників у контрольній групі підтверджує, що виявлені зміни є результатом саме впровадженої програми.

Визначено психологічні процеси впливу емоційної зрілості на рівень благополуччя. Встановлено, що розвиток здатності до емоційної саморегуляції є «фундаментом» для зростання суб'єктивного щастя, оскільки знижує рівень

екстернальності та формує почуття авторства власного життя. Це дозволяє стверджувати, що емоційна зрілість є інтегральним внутрішнім ресурсом, який забезпечує життєстійкість особистості в період ранньої дорослості.

Сформульовано розгорнуті методичні рекомендації для практичних психологів, які містять п'ять ключових положень реалізації розвивального впливу. Акцентовано увагу на важливості етапності (від усвідомлення до інтеграції), підтримці інтернального локусу контролю та створенні безпечного фасилітативного середовища. Окреслено прикладні напрямки роботи: від індивідуального консультування до групових тренінгів у закладах освіти та організаціях.

Окреслено перспективи подальших наукових пошуків, які вбачаються у дослідженні гендерної специфіки емоційного розвитку, вивченні впливу емоційної зрілості на професійну успішність та лонгітюдному спостереженні за збереженням ефектів програми у довгостроковій перспективі. Крос-культурний аналіз та дослідження зв'язку з автентичністю і самоактуалізацією дозволять ще глибше розкрити потенціал емоційної сфери як гаранта психологічного здоров'я нації.

Зміст 3 розділу представлений в наступних публікаціях:

1. Сарданова К. О. Важливість розвитку емоційної зрілості для задоволення життя в ранньому дорослому віці. *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації* : матеріали II Міжнар. конф. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2024. С. 173–174.

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні здійснено теоретичне узагальнення та запропоновано нове розв'язання наукової проблеми щодо визначення психологічних особливостей емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя особистості в період ранньої дорослості. Результати проведеного дослідження дали змогу сформулювати такі висновки:

1. На сьогодні питання психологічного благополуччя особистості є одним з центральних проблем наукового пошуку у психології. Особливої ваги цей аспект набуває у віці ранньої дорослості, коли людина закладає фундамент кар'єри та сім'ї. Успішність вирішення цих задач безпосередньо залежить від рівня психологічного благополуччя особистості. У свою чергу, емоційна зрілість особистості виступає одним з ключових чинників досягнення і збереження її психологічного благополуччя. Адже вміння керувати емоційним станом постає базовим інструментом для адаптації та самореалізації людини. Попри критичну важливість піднятого питання, воно досі потребує глибшого наукового вивчення.

2. На основі системного теоретико-методологічного аналізу обґрунтовано, що психологічне благополуччя, являє собою інтегральний, динамічний стан, що поєднує суб'єктивне відчуття задоволеності життям (гедоністичний аспект) та успішну реалізацію евдемоністичних компонентів (автономія, особистісне зростання та наявність мети в житті), які є критично важливими для процесу становлення та інтеграції особистості в період ранньої дорослості.

З'ясовано, що психологічне благополуччя особистості раннього дорослого віку залежить від здатності до конструктивної особистісної адаптації (соціальної та психічної) в умовах інтенсивних життєвих змін, відсутності деструктивних психологічних захистів, сформованості суб'єктивного відчуття щастя та емоційної зрілості.

Емоційна зрілість особистості раннього дорослого віку є структурним утворенням, яке охоплює три компоненти: когнітивно-рефлексивний, емоційно-ціннісний, поведінково-регулятивний. Кожен компонент включає у себе відповідні критерії і змістові показники. Критерії когнітивно-рефлексивного компоненту складають емоційна рефлексія та обізнаність, розуміння власних емоцій. Критерії розкриваються у таких показниках здатності до самоаналізу станів, точність ідентифікації почуттів, розуміння причин переживань, наявності «емоційного словника». До критеріїв емоційно-ціннісного компоненту віднесено аксіологічну оцінку емоцій та ціннісне ставлення до власних емоцій. Означені критерії відображаються у таких показниках, як готовність приймати конструктивні почуття, свідомо трансформація деструктивних станів. Критеріями поведінково-регулятивного компоненту є емоційна врівноваженість, емоційна стійкість та гнучкість. Критерії розкриваються у здатності до керування інтенсивністю та тривалістю станів, вольового контролю імпульсів, резильєнтності.

3. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень емоційної зрілості, який прямо корелює з їхнім психологічним благополуччям. З'ясовано, що когнітивно-рефлексивний компонент (вміння вербалізувати почуття) емоційної зрілості створює базу для усвідомлення причин внутрішнього дискомфорту. Водночас емоційно-ціннісний компонент діє як «внутрішній цензор», що сприяє самоприйняттю, а поведінково-регулятивний компонент (через резильєнтність та емпатію) гарантує успішну адаптацію в соціумі.

Існують прямі кореляційні зв'язки високого ступеня значущості між рівнем емоційної саморегуляції та такими параметрами:

- «Автономія», що свідчить про незалежність від чужої думки, впевненість у прийнятті рішень та вміння протистояти соціальному тиску;

- «Управління середовищем», як демонстрація здатності добре справлятися з життєвими труднощами, вміння організувати свій побут і професійну діяльність;
- «Особистісне зростання», що відображає постійне прагнення до розвитку, бажання навчатися новому, реалізовувати свій потенціал.

Емоційна зрілість виступає фундаментом благополуччя, реалізуючи три ключові функції: стабілізаційну (мінімізація стресу), сенсотворчу (перспективне бачення переживань) та інтеграційну (розбудова соціальних зв'язків). Виявлений дефіцит цих механізмів у значної групи опитаних актуалізує потребу в цілеспрямованому розвитку емоційної сфери дорослих.

4. Розроблено та обгрунтовано структурну модель розвитку емоційної зрілості особистості як чинника її психологічного благополуччя. Модель покладено в основу авторської програми підвищення психологічного благополуччя засобами розвитку емоційної зрілості у дорослих. Основна ідея програми полягала у тому, що розвиток структурних компонентів емоційної зрілості особистості сприятиме підвищенню її психологічного благополуччя. Авторська програма спрямована на розвиток емоційної рефлексії та обізнаності, сприяння розумінню власних емоцій, формування здатності до аксіологічної оцінки емоцій, вироблення ціннісного ставлення до власних емоцій і почуттів, досягнення емоційної врівноваженості, підвищення емоційної стійкості та гнучкості.

Результати апробації авторської програми засвідчили її ефективність. Зокрема, у досліджуваних експериментальної групи було відмічено покращення здатності розпізнавати свої емоції та розуміти емоційні стани оточуючих; суттєве зростання рівня самовладання, особливо у стресових чи конфліктних ситуаціях; підвищення загальної задоволеності життям, що свідчить про зростання рівня їхнього психологічного самопочуття.

5. За результатами апробації запропонованої програми було сформульовано методичні рекомендації щодо розвитку емоційної зрілості особистості. Матеріали дисертації можуть бути використані у подальших наукових розробках, у діяльності практикуючих психологів при розробці та реалізації програм психологічного супроводу особистості в період ранньої дорослості, спрямованих на розвиток емоційної зрілості як важливої передумови психологічного благополуччя. Отже, мету дослідження досягнуто, гіпотезу - підтверджено.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку. Перспективи його продовження вбачаємо у виявленні психологічних механізмів розвитку емоційної зрілості особистості в ранньому дорослому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2000. 21 с.
2. 3. Августин А. Про Град Божий / пер. з латин. В. Тимчука, Є. Чернюк. Київ : Основи, 2000. 1082 с.
3. 4. Августин А. Сповідь / пер. з латин. Ю. Мушака. Київ : Основи, 1999. 301 с.
4. Адамчук О. В., Мірошніченко А. А. Гендерний підхід до професійної діяльності. Хмельницький, 2018. С. 14–15.
5. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка. Житомир, 2012. Вип. 8. 262 с.
6. Андрусенко М. П., Балла Л. В. Застосування психогімнастики... *Науковий вісник ХДУ*. 2016. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/761> (дата звернення: 14.03.2026).
7. Андрушко Я. С. Теоретико-психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості. *Освіта регіону*. 2013. № 2. С. 152–157.
8. Афоніна О. І. Емоційна зрілість особистості: практичні проблеми психологічної діагностики. *Вісник ДНУ*. 2013. Т. 21. № 9/1. С. 16–23.
9. Байєр О. М. Розвиток саморегуляції старших дошкільників у взаємодії з однолітками і дорослими : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 180 с.
10. Байєр О. М. Особливості розвитку саморегуляції старших дошкільників як умова успішної підготовки до шкільного життя. *Дошкільна освіта*. 2009. № 3(25). С. 66–76.

11. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність : монографія. Київ, 2020. 364 с.
12. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії ЛНУ*. 2002. С. 20–23.
13. Бикова С. В. Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 127–132.
14. Бігун Н. І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 6(51). С. 17–25.
15. Бігун Н. І. Батьківське ставлення як чинник психічного розвитку дитини. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 45. С. 169–175.
16. Бігун Н. І. Психологічні умови особистісного розвитку підлітків з депресивними розладами : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 258 с.
17. Бобро Л. В. Емоційний інтелект як важлива інтегральна якість особистості сучасного вихователя закладу дошкільної освіти. Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки». 2022 р., № 3 URL:<https://doi.org/10.31654/2663-4902-2022-PP-3-24-29> (дата звернення: 14.03.2026).
18. Бондарчук О. І., Казакова С. В. Психологічне благополуччя керівників закладів професійної освіти. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. URL:<http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/363> (дата звернення: 14.03.2026).
19. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Психологічне здоров'я особистості: сутність, індикатори, умови підтримки та відновлення під час війни. *Вісник післядипломної освіти*. 2023. Вип. 25(54). С. 28–43.

- 20.Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Професійне психологічне благополуччя освітян та особливості його підтримки. *MPPJ*. 2023. URL: <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.01> (дата звернення: 14.03.2026).
- 21.Борисенко К., Бадер С. Особливості розвитку емоційного інтелекту дітей. *Науковий вісник УжНУ*. 2021. DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.48-52>
- 22.Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 200 с.
- 23.Ващенко І. В., Онуфрієва Л. А. Сутнісні характеристики та структурні компоненти емоційної зрілості працівників комерційних банків. *Психологічний часопис*. 2018. № 5(15). С. 224–236. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2018.5.15>
- 24.Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2005. 308 с.
- 25.Волік Н. М. Педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту дитини дошкільного віку в ЗДО. *Науковий вісник МДПУ*. 2022. URL: <http://magazine.mdpu.org.ua/index.php/nv/article/view/3144> (дата звернення: 14.03.2026).
- 26.Волік Н. М. Система формування емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2022. DOI: <https://doi.org/10.32782/apv/2022.2.2>
- 27.Волік Н. М. Тренінг для педагогів з розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. 2021. URL:

<https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/conferences/article/view/11174>

(дата

звернення: 14.03.2026).

28. Вольнова Л. М. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. 316 с.
29. Вольнова Л. М., Камінська А. О., Ляска О. П. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/01>
30. Вольнова Л. М., Коваленко І. С. Психосоматичне здоров'я осіб дорослого віку. Київ, 2022. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/37505> (дата звернення: 14.03.2026).
31. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
32. Гринишина Г. В., Чебикін О. Я. Прояв моральних якостей в залежності від особливостей емоційної зрілості молодших школярів. Одеса, 2021. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/13087> (дата звернення: 14.03.2026).
33. Грузинська І. Особливості вияву емоційного інтелекту майбутнього вихователя ЗДО. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 67–70.
34. Груша Л. О. Педагогічні умови виховання емоційної культури дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2009. 22 с.
35. Груша Л. О. Методика та зміст роботи з виховання емоційної культури дітей 6-10 років. *Вісник Житомирського державного університету*. 2009. Вип. 47. С. 117–120.
36. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2009. 210 с.

- 37.Друзь О., Родченко Л., Руденко Л. та ін. Взаємозв'язок психологічної стійкості та індикаторів особистісного розвитку. *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2023.
- 38.Дятленко Н. Самоповага дітей. Київ : Шк. світ, 2007. 120 с.
- 39.Еріксон Е. Г. Ідентичність: юність і криза / пер. з англ. Київ : Універс. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2022. 352 с.
- 40.Євдокімова О. О., Нечітайло І. С. Суспільство до і після війни: психологічні трансформації. Київ, 2022. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/14222> (дата звернення: 14.03.2026).
- 41.Журавльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку EQ. *Science and Education a New Dimension*. 2015. Рр. 85–88.
- 42.Зеленін В. Психологічні чинники досягнення успіху в умовах високої конкуренції. *Наукові праці МАУП*. 2025. Вип. 2 (67). С. 30–37.
- 43.Зеленін В. Роль самоефективності та адаптивних стратегій для ефективної самореалізації особистості. *Вісник Львівського університету*. 2025. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/26_2025/9.pdf (дата звернення: 14.03.2026).
- 44.Ільченко Н. В., Романюк Л. В. Особливості психологічного стану ВПО у контексті війни. *Перспективи та інновації науки*. 2025. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/32093> (дата звернення: 14.03.2026).
- 45.Каліна Н. Ф. Психотерапія : підручник. Київ : Академвидав, 2010. 288 с.
- 46.Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. С. 54–63.

47. Карабаєва І. І., Савінова Н. В. Моніторинг якості дошкільної освіти: кваліметричний підхід. Київ : МЦФЕР – Україна, 2016.
48. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.
49. Карпенко Є. В. Взаємозв'язок адаптації із самоактуалізацією: віковий та гендерні аспекти. *Наука і освіта*. 2013. № 1. С. 44–47.
50. Карпова Т. Ю., Романюк Л. В. Гендерні й вікові особливості становлення цінностей та EQ в контексті війни. *Перспективи та інновації науки*. 2026. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/36057> (дата звернення: 14.03.2026).
51. Кирилова Є., Бухало О. До проблеми формування емоційного інтелекту дітей. Маріуполь, 2020. С. 109–113.
52. Клевака Л. П., Гришко О. І., Заїка В. М. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. *Технології розвитку інтелекту*. 2022. Т. 6. № 1 (31). С. 74–89.
53. Коқун О. М. Збірник методик для діагностики психофізіологічних властивостей спортсменів. Київ, 2011. 221 с.
54. Коқун О. М. (адапт.). Шкала задоволеності життям (Е. Дінер) та Шкала суб'єктивного щастя (С. Любомирські).
55. Коплстон Ф. Історія філософії. Середньовіччя / пер. з англ. Харків : Фоліо, 2011. Т. 2. 540 с.
56. Косенко Ю. М. Забезпечення емоційного розвитку дошкільників: підготовка вихователів. *Наукові записки БДПУ*. 2018. № 1. С. 159–164.
57. Котик Т. М. Нова українська школа: формування емоційного інтелекту в учнів. Тернопіль : Астон, 2020. 192 с.

58. Кочарян О. С., Півень М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник МДУ імені В. О. Сухомлинського*. 2012. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2012_2_9_29 (дата звернення: 14.03.2026).
59. Кузнецова О. Г. Адаптація та апробація тесту СЖО на українській вибірці. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна*. 2010. С. 132–135.
60. Кузьменко В. У. Розвиток індивідуальності дитини 3–7 років : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. 354 с.
61. Купчишина В. Ч. Дослідження емоційної зрілості особистості: теоретичний аналіз. *Вчені записки ТНУ*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/04>
62. Ладивір С. О. Психологічні умови реалізації потенційних можливостей дитини. Житомир, 2010. С. 84–97.
63. Лазаренко В. В. Розвиток емоційного інтелекту дітей у театралізованій діяльності. *Молодий вчений*. 2019. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/1234> (дата звернення: 14.03.2026).
64. Лазуренко О. О. Психологія емоцій : підручник. Київ : Книга плюс, 2018. 264 с.
65. Ляпунова В. А. Психолого-педагогічні умови формування толерантності у дітей старшого дошкільного віку. *Педагогіка та психологія*. 2016. С. 60–69.
66. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. С. 324–335.
67. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
68. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.

69. Маслоу А. Г. Мотивація та особистість / пер. з англ. Київ : Києво-Могилянська Академія, 2004. 350 с.
70. Мей Р. Мужність творити / пер. з англ. Львів : Видавництво Старого Лева, 2021. 248 с.
71. Мельник О. Підготовка вчителів початкових класів до формування емоційного інтелекту учнів. *Початкова школа*. 2019. № 11. С. 51–55.
72. Мельничук І. В., Павлова І. Г. Владнальна поведінка емоційно зрілої особистості. *Габітус*. 2023. С. 146–150.
73. Микитюк О. Проблематика емоційного здоров'я студентів у контексті дослідження емоційної зрілості. *Молодь і ринок*. 2021. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2021.228961>
74. Найдьонова Л. А., Григоровська Л. В. Кіберпсихологія: від цифрового стресу до цифрового благополуччя. *Український психологічний журнал*. 2021. С. 112–126.
75. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 126 с.
76. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву рефлексивної свідомості. *Вісник ДНУ*. 2019. С. 122–130.
77. Овсяннікова Я., Христенко В. Основні психічні стани харків'ян в період війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. DOI: [10.52363/dspp2022.3.9](https://doi.org/10.52363/dspp2022.3.9)
78. Овчаренко Г. Р. Структурна модель емоційного інтелекту. *Науковий вісник*. 2010. С. 261–267.
79. Олійник О. Емоційна компетентність: шляхи реалізації якісного розвитку дитини дошкільного віку. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2018. С. 265–270.

80. Павлова І. Г. Емоційна зрілість та її основні компоненти. *Науковий вісник ПДПУ ім. К. Д. Ушинського*. 2003. № 5–6. С. 107–116.
81. Петренко І. С. Особливості концепції благополучної особистості в гуманістичній психології. *Український психологічний журнал*. 2023. № 5. С. 45–56.
82. Півень М. А. Стандартизація методики діагностики емоційної зрілості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/8.pdf (дата звернення: 14.03.2026).
83. Півень М. А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2016. 244 с.
84. Попелюшко Р., Семко В. Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у людей дорослого віку. *Науковий часопис УДУ*. 2024. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a1c13df4-ddd6-4e9b-8ba9-69583ada1b02/content> (дата звернення: 14.03.2026).
85. Попелюшко Р., Вовнянко Ю. Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис УДУ*. 2024. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3c45c9ea-1197-4b85-9e1f-171f17cc0d11/content> (дата звернення: 14.03.2026).
86. Поспелова І. Д., Жежер І. М. Взаємозв'язок емоційної зрілості та стресостійкості матерів дітей з ООП. *Габітус*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.28>
87. Прахова С. А., Макаренко Н. М. Формування емоційного інтелекту як необхідної компетенції на шляху соціалізації дитини. *Psychological Journal*. 2020. № 6 (2). С. 134–142.
88. Родченко Л., Друзь О., Руденко Л. та ін. Розвиток емоційної стійкості особистості для подолання наслідків військової травми. *Наукові праці*

- МАУП. 2023. URL: [підозріле посилання видалено] (дата звернення: 14.03.2026).
89. Савіцина Є. В., Бабатіна С. І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості*. Херсон, 2020. С. 316–319.
90. Савченко Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 12. С. 12–16.
91. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2006. 360 с.
92. Сарданова К. О. Важливість розвитку емоційної зрілості для задоволення життя в ранньому дорослому віці. *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації* : матеріали II Міжнар. конф. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2024. С. 173–174.
93. Сарданова К. О. Емоційна зрілість як предиктор навичок тайм-менеджменту та прокрастинації у ранньому дорослому віці. *Габітус*. 2025. Вип. 80. С. 164–167. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2025/80-2025/33.pdf> (дата звернення: 14.03.2026).
94. Сарданова К. О. Гендерні особливості емоційної зрілості та їх вплив на психологічне благополуччя. *Слобожанський науковий вісник*. 2025. № 2. С. 136–141. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/892/842> (дата звернення: 14.03.2026).
95. Сарданова К. О. Вплив типу прив'язаності на формування емоційної зрілості у ранньому дорослому віці. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 1 (59). С. 3693–3702. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/36085/36076> (дата звернення: 14.03.2026).
96. Сердюк Л. З., Отенко С. Салютогенетична основа психічного здоров'я та психологічного благополуччя. *Організаційна психологія*. 2021. URL:

- <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/315> (дата звернення: 14.03.2026).
97. Сердюк Л. З. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія*. 2021. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/303> (дата звернення: 14.03.2026).
98. Сердюк Л. З. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії (WIPPF 2.0) для діагностики внутрішніх ресурсів. *Організаційна психологія*. 2022. URL: <https://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/369> (дата звернення: 14.03.2026).
99. Сердюк Л. З., Литвиненко О. та ін. Особистісні ресурси стійкості в умовах невизначеності та криз. *Психологічний часопис*. 2024. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1605> (дата звернення: 14.03.2026).
100. Склянська О. В., Коваленко В. С. Дослідження механізмів психологічного захисту та емоційної зрілості студентів-психологів. *Габітус*. 2022. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.24>
101. Стасюк М. М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей : дис. д-ра психол. наук : 053. Львів, 2020. 346 с.
102. Сухопара І. Емоційна компетентність вчителя в контексті нової української школи. Бердянськ : БДПУ, 2020. 495 с.
103. Сухопара І. Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті НУШ. *Наукові записки БДПУ*. 2020. С. 111–122.
104. Тома Аквінський. Сума теології. Ч. I–II. Питання 1–5 (Про кінцеву мету та сутність щастя).

105. Франкл В. Е. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з нім. Харків : КСД, 2016. 160 с.
106. Харченко В. М. Ціннісно-сміслові орієнтації як фактор психологічного благополуччя особистості. 2020. № 5. С. 10–25.
107. Цьомик Х. Б. Теоретичний аналіз проблеми емоційної значущості у психологічній науці. *Вчені записки ТНУ*. 2021. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/18>
108. Чебикін О. Я. Теорія і методика емоційної регуляції навчальної діяльності. Одеса : Астропринт, 1999. 158 с.
109. Шаміонов Р. М. Суб'єктивне благополуччя особистості: психологічна картина та основні детермінанти. *Психологічний журнал*. 2008. Т. 29, № 2. С. 18–27.
110. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник УжНУ*. 2024. Вип. 2. С. 71–76.
111. Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : монографія. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.
112. Шпак М. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. *Science and Education a New Dimension*. 2018. № VI (68). С. 71–74.
113. Штепа О. С. Феномен особистісної зрілості. *Соціальна психологія*. 2005. № 1. С. 62–77.
114. Ялом І. Д. Екзистенційна психотерапія / пер. з англ. Київ : Журнал «Радуга», 1994. 488 с.
115. Ahmad S., Bangash H., Khan S. A. Emotional intelligence and gender differences. *Sarhad J. Agric.* 2009. 25(1). Pp. 127–130.
116. Aristotle. *Nicomachean Ethics* (approx. 340 BC).
117. Bondarchuk O., Pinchuk N. Professional psychological well-being of educators. *Kyiv Journal of Modern Psychology*. 2023. 5(1). Pp. 5–14.

118. Bradburn N. M. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
119. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory and well-being. *American Psychologist*. 2000. 55(1). Pp. 68–78.
120. Descartes R. *The Passions of the Soul* (1649); Spinoza B. *Ethics* (1677). Foundational works on affect.
121. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. 95(3). Pp. 542–575.
122. Diener E., Suh E. M. et al. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. 125(2). Pp. 276–302.
123. Erikson E. H. *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company, 1950.
124. Fernández-Berrocal P., Extremera N. Emotional intelligence: A theoretical and empirical review. *Psicothema*. 2006. Pp. 7–12.
125. Fernández-Berrocal P. et al. Gender differences in EQ: The mediating effect of age. 2012. Pp. 77–89.
126. Fitz Maurice K. E. The 6 Levels of Emotional Maturity. *Journal of Emotional Intelligence*. 2012. 5(2). Pp. 45–58.
127. Griffin P., Ward P. The impact of psychological factors on subjective well-being. *Journal of Positive Psychology*. 2018. 13(3). Pp. 288–299.
128. Kannaiah D., Shanthi R. *A Study on Emotional Intelligence At Work Place*. 2015. № 24. P. 1.
129. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Models of emotional intelligence. *Handbook of intelligence*. 2000. Pp. 396–420.
130. Menninger W. C. Emotional maturity. *The American Journal of Psychiatry*. 1947. 103(5). Pp. 708–713.
131. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

132. Rogozhan P. et al. The Impact of PTSD on the Health of Military Personnel. *Salud, Ciencia y Tecnología*. 2025.
133. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of PWB. *JPSP*. 1989. 57(6). Pp. 1069–1081.
134. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. 727 p.
135. Serdiuk L., Lytvynenko O. et al. Personal resources of resilience. *Psychological Journal*. 2024. 10(2). URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1605> (date of access: 14.03.2026).
136. Shydelko A. Emotional stability of an individual: research into the topic. *LSUIA*. 2017. № 3. P. 87.
137. Voloshyna V. et al. The Influence of Emotional Burnout on Psychosomatic Diseases. *BRAIN*. 2025. URL: <https://brain.edusoft.ro/index.php/brain/article/view/1685> (date of access: 14.03.2026).
138. Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. What we know about emotional intelligence. London : A Bradford book, 2009. 464 p.

ДОДАТКИ**ДОДАТОК 1****СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ*****Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:***

1. Сарданова К.О. (2025). Емоційна зрілість як предиктор навичок тайм-менеджменту та прокрастинації у ранньому дорослому віці. *Габітус, випуск 80, 2025*. С. 164-167. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.80.31>

2. Сарданова К.О. Гендерні особливості емоційної зрілості та їх вплив на психологічне благополуччя у ранньому дорослому віці. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, випуск 2, 2025*. С. 136-141. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.24>

3. Сарданова К.О. Вплив типу прив'язаності на формування емоційної зрілості у ранньому дорослому віці. *Перспективи та інновації науки, випуск №1 (59), 2026*. С. 3693-3702. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1\(59\)-3693-3702](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1(59)-3693-3702)

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

4. Сарданова К.О. Важливість розвитку емоційної зрілості для задоволення життя в ранньому дорослому віці. *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: Методологія дослідження, реалії та перспективи*. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (29 березня 2024 р.): збірник. Київ. Київський національний університет ім. Тараса Шевченка 2024 р. С.173-174.

ДОДАТОК 2

Зміст заняття 1.

Вправа «Знайомство». Учасники програми представляються, розповідають про свої очікування від участі в програмі, діляться досвідом переживання та вираження емоцій.

Вправа «Правила групи». Учасники спільно з ведучим виробляють правила роботи в групі, які сприятимуть створенню атмосфери довіри, відкритості та конфіденційності.

Мінілекція «Поняття емоційної зрілості». Ведучий знайомить учасників з основними науковими уявленнями про сутність та структуру емоційної зрілості особистості, її функції та значення для особистісного розвитку.

Вправа «Емоційний світ». Учасники діляться на пари і по черзі розповідають один одному про свої емоційні переживання, намагаючись якомога точніше описати свої почуття. Потім кожен учасник представляє емоційний світ свого партнера на загальне обговорення.

Вправа «Емоційна скульптура». Учасники об'єднуються в підгрупи і створюють живі скульптури, які відображають різні емоційні стани (радість, сум, страх, гнів тощо). Інші учасники відгадують, які емоції зображено в скульптурах.

Групова дискусія «Роль емоцій у житті людини». Учасники діляться своїми думками про значення емоцій в житті людини, їх вплив на поведінку та міжособистісні стосунки, обговорюють переваги та недоліки різних способів вираження емоцій.

Вправа «Емоційне дзеркало». Учасники розбиваються на пари і по черзі відображають емоційні стани один одного за допомогою міміки та жестів. Потім відбувається обмін враженнями.

Підбиття підсумків заняття. Учасники діляться своїми враженнями від заняття, визначають, що нового вони дізналися про емоції та емоційну зрілість, ставлять цілі на наступне заняття.

Зміст заняття 2.

Вправа «Емоційна карта». Учасники складають індивідуальні емоційні карти, на яких відображають свої типові емоційні реакції в різних життєвих ситуаціях. Потім відбувається обговорення отриманих результатів.

Вправа «Емоційний словник». Учасники називають якомога більше слів, що позначають різні емоції та почуття, групують їх за модальністю (позитивні, негативні, нейтральні) та інтенсивністю.

Мінілекція «Функції емоцій». Ведучий розповідає про основні функції емоцій (сигнальну, регулятивну, комунікативну тощо), їх роль в адаптації людини до навколишнього середовища.

Вправа «Емоційний детектив». Учасникам пропонується низка проблемних ситуацій, в яких «заховані» різні емоції. Завдання учасників – розпізнати ці емоції та назвати їх.

Вправа «Інтонаційний діалог». Учасники розбиваються на пари і ведуть діалог на задану тему, передаючи різні емоції лише за допомогою інтонації голосу. Партнери повинні відгадати, які емоції передає співрозмовник.

Вправа «Емоційний щоденник». Учасники отримують завдання протягом тижня вести щоденник, в якому фіксуватимуть свої емоції та почуття в різних життєвих ситуаціях, аналізуватимуть причини їх виникнення та способи вираження.

Підбиття підсумків заняття. Учасники діляться враженнями від заняття, обговорюють, які вправи були для них найбільш корисними та цікавими, визначають напрямки подальшої роботи над розвитком емоційної обізнаності.

Зміст заняття 3.

Мінілекція «Поняття емпатії». Ведучий знайомить учасників з основними науковими уявленнями про сутність емпатії, її види та функції, роль емпатії в міжособистісному спілкуванні.

Вправа «Емоційний ланцюжок». Учасники по колу називають різні емоції, намагаючись при цьому повторити міміку та жести того, хто назвав попередню емоцію. Вправа спрямована на розвиток емоційної чутливості та експресивності.

Вправа «Емоційне віддзеркалення». Учасники розбиваються на пари. Один учасник розповідає партнеру про якусь емоційно забарвлену подію зі свого життя, а інший намагається якомога точніше відобразити його емоційний стан за допомогою міміки, жестів, інтонації голосу.

Вправа «Активне слухання». Учасники вчаться використовувати прийоми активного слухання (уточнення, перефразування, резюмування тощо) для кращого розуміння емоційного стану співрозмовника.

Рольова гра «Емоційна підтримка». Учасники розігрують ситуації, в яких одна людина потребує емоційної підтримки, а інша намагається її надати, використовуючи різні способи (активне слухання, емпатійне реагування, підбадьорення тощо).

Групова дискусія «Емпатія в міжособистісних стосунках». Учасники обговорюють роль емпатії в різних сферах міжособистісної взаємодії (сім'я, дружба, робота тощо), діляться досвідом прояву емпатії та її впливу на стосунки з іншими людьми.

Вправа «Емпатійна розповідь». Учасники об'єднуються в пари і по черзі розповідають один одному про складну життєву ситуацію. Завдання слухача – виявити емпатію та надати емоційну підтримку оповідачу.

Підбиття підсумків заняття. Учасники діляться враженнями від заняття, розповідають, що нового вони дізналися про емпатію, визначають напрямки подальшого розвитку емпатійних здібностей.

Зміст заняття 4.

Мінілекція «Емоційна саморегуляція». Ведучий розповідає про сутність емоційної саморегуляції, її роль у забезпеченні емоційної стійкості та адаптивності особистості, знайомить учасників з основними методами саморегуляції емоцій.

Вправа «Емоційна термометрія». Учасники вчаться визначати рівень інтенсивності своїх емоцій за допомогою шкали «емоційного термометра», розробляють власні способи зниження емоційної напруги.

Вправа «Контроль дихання». Учасники опановують техніки діафрагмального дихання, які допомагають зменшити інтенсивність негативних емоцій та досягти стану релаксації.

Вправа «Позитивне самонавіювання». Учасники вчаться використовувати позитивні самонавіювання та формули самопідбадьорення для регуляції свого емоційного стану.

Вправа «Емоційне переключення». Учасники освоюють прийоми швидкого переключення уваги з емоціогенних стимулів на нейтральні або позитивні об'єкти з метою зниження інтенсивності негативних емоцій.

Групова дискусія «Управління гнівом». Учасники діляться своїм досвідом переживання та вираження гніву, обговорюють конструктивні та деструктивні способи поведінки з цією емоцією, розробляють індивідуальні стратегії управління гнівом.

Вправа «Місце спокою». Учасники за допомогою методів візуалізації та уявного програвання навчаються створювати свої «місця спокою» – безпечні та комфортні простори, в яких можна відновити емоційну рівновагу.

Підбиття підсумків заняття. Учасники обмінюються враженнями від заняття, діляться своїми відкриттями та інсайтами, визначають найбільш ефективні для себе способи емоційної саморегуляції.

Зміст заняття 5.

Мінілекція «Емоційна експресія». Ведучий розповідає про значення емоційної експресії в житті людини, її функції та види, знайомить учасників з невербальними засобами емоційної виразності.

Вправа «Емоції в русі». Учасники за допомогою рухів та жестів виражають різні емоційні стани, інші учасники відгадують, які саме емоції демонструються.

Вправа «Емоційний театр». Учасники розігрують сценки на задані емоційні теми, використовуючи різноманітні експресивні засоби (міміку, жести, інтонацію, пози тощо).

Вправа «Я-висловлювання». Учасники вчаться використовувати «Я-висловлювання» для вираження своїх емоцій та почуттів, потреб і бажань у спілкуванні з іншими людьми.

Вправа «Емоційний полілог». Учасники об'єднуються в підгрупи і ведуть спонтанний емоційний полілог на вільну тему, намагаючись передати широкий спектр емоцій та підтримати емоційний контакт зі співрозмовниками.

Вправа «Компліменти». Учасники вчаться висловлювати позитивні емоції по відношенню до інших людей за допомогою щирих компліментів.

Групова дискусія «Вираження емоцій та культура». Учасники обговорюють особливості емоційної експресії в різних культурах, визначають культурно-специфічні правила вираження емоцій, розмірковують над способами адаптації власного емоційного самовираження до соціокультурного контексту.

Підбиття підсумків заняття. Учасники діляться враженнями від заняття, розповідають про свої досягнення та труднощі в опануванні емоційної експресії, визначають зони подальшого розвитку експресивних навичок.

Зміст заняття 6.

Мінілекція «Емоційна компетентність у спілкуванні». Ведучий розповідає про роль емоційної компетентності в міжособистісному спілкуванні, її основні складові та функції.

Вправа «Емоційна картографія». Учасники складають карту власних емоційних контактів, визначаючи людей, з якими у них виникають ті чи інші емоції. Відбувається обговорення отриманих результатів.

Вправа «Емоційне відлуння». Учасники розбиваються на пари і по черзі розповідають один одному про емоційно насичені ситуації спілкування, які нещодавно переживали. Завдання слухача – якомога точніше відобразити емоційний стан оповідача.

Рольова гра «Конфлікт». Учасники розігрують конфліктні ситуації міжособистісного спілкування, намагаючись використовувати знання про емоції та навички емоційної регуляції для ефективного вирішення конфліктів.

Вправа «Емоційний коучинг». Учасники об'єднуються в підгрупи і практикують навички емоційного коучингу – допомоги іншій людині в усвідомленні, прийнятті та управлінні емоціями в проблемних ситуаціях спілкування.

Вправа «Емоційний інтелект в дії». Учасники аналізують складні комунікативні ситуації з власного життя, визначають, які компоненти емоційного інтелекту були задіяні в цих ситуаціях і яким чином вони вплинули на перебіг та результати спілкування.

Групова дискусія «Емоційна безпека в спілкуванні». Учасники обговорюють фактори, які сприяють створенню атмосфери емоційної безпеки та довіри в міжособистісному спілкуванні, діляться досвідом побудови емоційно безпечних стосунків.

Підбиття підсумків заняття. Учасники рефлексують над отриманим досвідом, діляться інсайтами та відкриттями, визначають напрямки подальшого вдосконалення емоційної компетентності в міжособистісній взаємодії.

Зміст заняття 7.

Мінілекція «Емоційний інтелект: структура та функції». Ведучий знайомить учасників з поняттям емоційного інтелекту, його компонентами та функціями, роллю емоційного інтелекту в різних сферах життєдіяльності людини.

Вправа «Успішні люди». Учасники наводять приклади відомих людей, які, на їхню думку, володіють високим емоційним інтелектом, аналізують, яким чином емоційний інтелект допоміг цим людям досягти успіху.

Вправа «Емоційний лідер». Учасники називають якості та навички емоційно інтелектуального лідера, складають психологічний портрет емоційно компетентного керівника.

Ділова гра «Емоції в бізнесі». Учасники моделюють різні ситуації ділового спілкування (переговори, презентації, наради тощо), відпрацьовуючи навички використання емоційного інтелекту для досягнення професійних цілей.

Вправа «Емоційна мотивація». Учасники вчаться використовувати власні емоційні стани для підвищення мотивації та подолання труднощів на шляху до поставлених цілей.

Вправа «Інтуїція в дії». Учасники досліджують роль емоційної інтуїції в прийнятті рішень, вчаться розрізняти емоційні сигнали та використовувати їх для ефективного вирішення проблемних ситуацій.

Групова дискусія «Емоційний інтелект та кар'єрний успіх». Учасники обговорюють значення емоційного інтелекту для побудови успішної кар'єри, діляться власними історіями професійного зростання та роллю емоційних компетенцій у цьому процесі.

Підбиття підсумків заняття. Учасники рефлексують над власним рівнем емоційного інтелекту, визначають його сильні та слабкі сторони, окреслюють шляхи подальшого розвитку емоційних компетенцій для досягнення життєвого успіху.

Зміст заняття 8.

Мінілекція «Емоційна зрілість та психологічне благополуччя». Ведучий розповідає про роль емоційної зрілості в досягненні психологічного благополуччя особистості, розкриває механізми впливу емоційної зрілості на різні аспекти психологічного здоров'я та якості життя.

Вправа «Колесо балансу». Учасники оцінюють рівень свого психологічного благополуччя в різних сферах життя (здоров'я, робота, стосунки, особистісний розвиток тощо), визначають зони емоційної напруги та дисбалансу.

Вправа «Ресурси емоційного благополуччя». Учасники досліджують власні емоційні ресурси, які допомагають підтримувати психологічне благополуччя (позитивні спогади, улюблені заняття, значущі стосунки тощо), вчаться активізувати ці ресурси в ситуаціях емоційного дискомфорту.

Вправа «Емоційна гігієна». Учасники розробляють індивідуальні програми емоційного самоогляду, спрямовані на підтримку емоційного здоров'я та профілактику емоційного вигорання.

Вправа «Емоційний баланс». Учасники освоюють техніки швидкого відновлення емоційної рівноваги в стресових ситуаціях (фізичні вправи, дихальні техніки, медитації тощо).

Групова дискусія «Емоційна зрілість та якість життя». Учасники обговорюють вплив емоційної зрілості на різні аспекти якості життя особистості (самореалізацію, стосунки, здоров'я, духовність тощо), діляться власними життєвими прикладами такого впливу.

Вправа «Формула емоційного благополуччя». Учасники створюють індивідуальні «формули» емоційного благополуччя, які містять ключові складові суб'єктивного благополуччя та емоційного комфорту, презентують свої формули в групі.

Зміст заняття 9.

Тема: Розвиток позитивного мислення та оптимістичного світосприйняття. Мінілекція «Психологія оптимізму». Ведучий розкриває поняття саногенного (оздоровлюючого) мислення, пояснює різницю між сліпим оптимізмом та конструктивним позитивним сприйняттям реальності. Вправа «Рефреймінг». Учасники вчаться змінювати "рамку" сприйняття негативної ситуації. Завдання: знайти позитивний аспект або можливість для розвитку у запропонованих проблемних ситуаціях (наприклад, "Я звільнився з роботи" -> "Я маю час знайти справу до душі"). Вправа «Щоденник вдячності». Учасники складають список із 10 речей (подій, людей), за які вони вдячні у своєму житті. Вправа спрямована на фокусування уваги на ресурсних аспектах буття. Вправа «Скарбничка успіхів». Учасники пригадують свої досягнення за останній рік, аналізують, які саме особистісні якості допомогли їм досягти успіху, і символічно "складають" їх у спільну скарбничку. Вправа «Метафора щастя». Учасники створюють малюнок або колаж на тему "Моє щастя", презентують свої роботи, обговорюють індивідуальні складові відчуття щастя. Підбиття підсумків заняття. Учасники діляться своїми думками про те, як позитивне мислення впливає на їхній

емоційний стан, обговорюють можливості застосування техніки рефреймінгу в повсякденному житті.

Зміст заняття 10.

Тема: Підбиття підсумків програми. Закріплення набутих знань та навичок. Вправа «Мій шлях». Учасники символічно зображують свій шлях протягом заняття (від першого заняття до останнього), відзначають ключові моменти, інсайти, труднощі та перемоги. Повторна діагностика. Проведення зрізу показників емоційної зрілості та психологічного благополуччя за допомогою методик, що використовувалися на початку програми (опитувальник О. Кочаряна, шкала К. Ріфф тощо). Вправа «Валіза в дорогу». Кожен учасник "збирає валізу" в майбутнє, проговорюючи, які саме знання, навички та емоційні стани він забирає з собою з заняття, а що хотів би залишити в минулому. Вправа «Лист у майбутнє». Учасники пишуть листа собі "через рік", в якому описують свої бажані досягнення, емоційний стан та плани, спираючись на отриманий досвід розвитку емоційної зрілості. Ритуал завершення «Коло підтримки». Учасники стають у коло, дякують один одному за спільну роботу, висловлюють побажання групі та обмінюються символічними подарунками (словесними або реальними).

ДОДАТОК 3



ЗАТВЕРДЖУЮ:

Проректор з науково-педагогічної
роботи КНУ імені Тараса Шевченка

Тарас КОМПАНЕЦЬ

«05» січня 2026 р.

Вих.068/01/1

05.01.2026

АКТ

впровадження результатів дисертаційної роботи

Сарданової Катерини Олегівни на тему: «Емоційна зрілість як чинник психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку» у практичну діяльність Психологічної служби Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Даним актом засвідчується, що результати дисертаційної роботи Сарданової К.О. на тему: «Емоційна зрілість як чинник психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку», поданої на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія, впроваджено в практичну діяльність Психологічної служби Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

1. Об'єкт впровадження - науково-методичні розробки, що містять:

- структурну модель розвитку емоційної зрілості особистості як чинника її психологічного благополуччя (когнітивно-рефлексивний, емоційно-ціннісний та поведінково-регулятивний компоненти);
- діагностичний комплекс для оцінки рівня емоційної зрілості та психологічного благополуччя (на основі методик К. Ріфф, О. Кочаряна, Н. Холла);
- авторську програму підвищення психологічного благополуччя засобами розвитку емоційної зрілості у дорослих;

- методичні рекомендації щодо розвитку емоційної зрілості особистості.

2. Результати дослідження впроваджено через:

- використання адаптованого комплексу методик для скринінгу емоційного стану співробітників та студентів університету (період ранньої дорослості);

- проведення циклу психорозвивальних занять за авторською програмою, що включали техніки АВС-аналізу, «Колесо емоційного балансу» та методи м'язової релаксації;

- застосування розроблених методичних рекомендацій у межах індивідуального психологічного консультування для підвищення автономії та самоприйняття клієнтів.

Керівник Психологічної служби

КНУ імені Тараса Шевченка

« 05 » січня 2026 р.



Роман СИНЕЛЬНИКОВ