

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА
Загальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**Емоційні особливості, що сприяють психологічному
благополуччю молоді**

Студентки 2 курсу групи ЗПС61

другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Таняньської К. О.

Керівник кандидат психологічних наук, доцент
Кочарян І. О.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

Зміст

Вступ.....	3
Розділ 1	6
Теоретичні аспекти дослідження емоційних особливостей психологічного благополуччя молоді.....	6
1.1. Поняття емоцій та їх роль у психічному житті людини	6
1.2. Психологічне благополуччя: сутність, структура, критерії	11
1.3. Емоційні особливості людини, що пов'язані з психологічним благополуччям молоді	13
Висновки до розділу 1	23
Розділ 2	24
Методологічні основи дослідження емоційних чинників психологічного благополуччя молоді.....	24
2.1. Вибірка дослідження та характеристика респондентів	24
2.2. Процедура проведення дослідження.....	24
2.3. Методики дослідження та інструменти обробки та аналізу даних.....	25
Висновки до розділу 2	28
Розділ 3	29
Емпіричне дослідження зв'язку між емоційними особливостями та психологічним благополуччям молоді	29
3.1. Особливості емоційного компонента есенціальної саморегуляції, що пов'язані з психологічним благополуччям.....	30
3.2. Дослідження зв'язку особливостей труднощів в регуляції емоцій та психологічного благополуччя молоді	33
3.3. Особливості емоційного інтелекту, що пов'язані з психологічним благополуччям.....	37
3.4. Емоційні предикторами психологічного благополуччя	41
Висновки до розділу 3	47
Висновки	49
Література	52

Вступ

У психології прямо чи опосередковано всі питання зводяться до питання щастя або психічного благополуччя людини. Адже сенс психології загалом полягає в тому, аби допомагати людині жити краще - тобто бути щасливою. Саме тому і виникло поняття "психологічне благополуччя". Хоча термін «психологічне благополуччя» з'явився наприкінці ХХ століття внаслідок переходу від орієнтації на патології до вивчення умов цілісного, здорового і змістовного життя людини. Хоча психологічне благополуччя не завжди розглядалося як самостійна категорія, воно було фоновою метою майже всіх психологічних шкіл і напрямів.

В наш час особливої уваги набуває тема емоційних особливостей, що сприяють психологічному благополуччю молоді через її актуальність. Адже сучасне суспільство характеризується високим рівнем стресу. Це відбувається через досить швидкісні зміни, високу інформаційну насиченість довкола людини, а це в свою чергу призводить до перенавантаження і випробовування психологічного здоров'я та нервової системи на міцність. Молоді люди, які перебувають на етапі формування особистісної та професійної ідентичності, є особливо вразливою групою до впливу цих чинників.

Актуальність теми зростає в умовах воєнного стану в Україні, коли більшість громадян мають досвід переживання хронічного стресу, тривожності, посттравматичних проявів та емоційного виснаження. Підвищене емоційне напруження, відчуття небезпеки та нестабільності створюють додаткове навантаження на психіку молоді. Тобто підвищений рівень тривожності та емоційне напруження є як базові складові на фоні воєнних дій.

Формування емоційного благополуччя через розвиток зазначених чинників сприяє не лише особистісному зростанню молодої людини, а й формуванню психологічно стійкого, соціально зрілого й відповідального суспільства. Таким чином, дослідження емоційних чинників, що сприяють психологічному благополуччю, є не лише науково значущим, а й соціально необхідним завданням сучасної психології.

Актуальність.

Сучасне суспільство характеризується швидкими змінами, високим рівнем стресу, інформаційним перевантаженням та зростанням психологічного навантаження на особистість, тому питання психологічного благополуччя набуває особливої актуальності. Від рівня емоційного здоров'я залежить не лише якість міжособистісних стосунків, а й загальне самопочуття людини, її працездатність, мотивація, здатність до самореалізації тощо.

Наукові дослідження (К. Ріфф, Е. Дінер, М. Селігман, Д. Гоулман, О. І. Карамушка, Н. Пов'якель та ін.) доводять, що емоційна компетентність і здатність до саморегуляції є одними з провідних чинників, що забезпечують психологічне благополуччя людини. Емоційна грамотність, уміння усвідомлювати власні почуття, керувати ними та розуміти емоції інших запобігають розвитку емоційних розладів і сприяють адаптації в умовах стресу.

Таким чином, дослідження емоційних особливостей, які виступають предикторами психологічного благополуччя молоді, має як теоретичне, так і практичне значення для сучасної психології.

Мета: визначити емоційні особливості як предиктори психологічного благополуччя молоді

Об'єкт: психологічне благополуччя

Предмет: особливості емоційної саморегуляції та емоційного інтелекту, що пов'язані з психологічним благополуччям молоді

Завдання:

1. На підставі теоретичного аналізу визначити емоційні особливості людини, що пов'язані з психологічним благополуччям молоді.
2. Виявити особливості емоційного компоненту есенціальної саморегуляції, що пов'язані з психологічним благополуччям молоді.
3. Визначити складнощі в регуляції емоцій, що пов'язані з психологічним благополуччям молоді.
4. Виявити особливості емоційного інтелекту, що пов'язані з психологічним благополуччям молоді.

5. Визначити емоційні предиктори психологічного благополуччя молоді.

Гіпотеза:

Можемо припустити, що особи з вищим рівнем розвитку позитивних емоційних чинників (таких як емоційна обізнаність, здатність до саморегуляції, самоприйняття, позитивне мислення та соціальна підтримка тощо) демонструють вищий рівень психологічного благополуччя.

Методи:

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези планується використати комплекс емпіричних методів, спрямованих на виявлення рівня психологічного благополуччя особистості:

- Для визначення загального рівня емоційного та психологічного благополуччя особистості за 6 шкалами плануємо залучити опитувальник емоційного благополуччя за К. Риффом

- Методику оцінки саморегуляції (залучити опитувальник ОДЕС)
- Шкала труднощів регуляції емоцій (DERS);
- Методику визначення емоційного інтелекту Холла

Орієнтовні методи статистичної обробки даних:

Для визначення предикторів психологічного благополуччя планується застосування методів кореляційного аналізу та лінійної регресії, що дозволять виявити предиктори, які статистично значуще впливають на рівень психологічного благополуччя молоді.

Вибірка: 195 чоловік, молодь віком від 18 до 35 років.

Розділ 1

Теоретичні аспекти дослідження емоційних особливостей психологічного благополуччя молоді

1.1. Поняття емоцій та їх роль у психічному житті людини

Емоції є однією з базових форм відображення дійсності у свідомості людини. Вони виражають суб'єктивне ставлення індивіда до навколишнього світу, до самого себе, до інших людей і власної діяльності. Емоційна сфера забезпечує адаптацію людини до середовища, регулює поведінку та впливає на процеси сприймання, пам'яті, мислення і волі.

К. Ізард в 1977 році розробив диференційну теорію емоцій, згідно з якою емоції — це природжені, універсальні системи реакцій, що лежать в основі особистісного досвіду. Водночас кожна людина у процесі соціалізації набуває індивідуального стилю емоційного реагування, який залежить від темпераменту, виховання, життєвих обставин.

Також Ізард виділив 10 базових емоцій: він вважав, що всі складні емоції — комбінації базових. Це: інтерес або захоплення (сприяє пізнанню, навчанню), радість (підкріплює позитивну поведінку), здивування (орієнтує увагу на новизну), смуток (допомагає переосмислити втрату), гнів (мобілізує енергію для подолання перешкод), огида (захищає від шкідливого), зневага (захищає від шкідливого), зневага (відображає соціальну оцінку), страх (захищає від небезпеки), сором (регулює соціальну поведінку), вина (підтримує моральну відповідальність).

Д. Гоулман у концепції емоційного інтелекту довів, що вміння розуміти, контролювати й конструктивно виражати емоції є не менш важливим для успіху в житті, ніж когнітивні здібності. Саме через емоційну сферу здійснюється формування цінностей, моральних орієнтацій і міжособистісних стосунків. [33]

Різні психологи у межах розвитку емоційної теорії виділяли певні основні ознаки емоцій. Найбільш системно ці ознаки були сформульовані у працях вітчизняних і зарубіжних психологів, зокрема:

- П. В. Симонов — розробив інформаційну теорію емоцій, де підкреслив зв'язок емоцій із потребами й оцінкою можливості їх задоволення;

- К. Ізард — описав емоції як окремий клас психічних процесів, виділив їх основні характеристики (суб'єктивність, динамічність, фізіологічні прояви);

- Б. І. Додонов — визначив емоції як відображення значущості явищ для людини, звертаючи увагу на їх оцінювальний характер;

- Л. С. Виготський і О. М. Леонтьєв — підкреслювали роль емоцій у структурі діяльності, їх зв'язок із мотивацією та потребами;

- В. К. Вілюнас — систематизував основні властивості емоцій (суб'єктивність, ситуативність, полярність, динамічність, фізіологічну основу).

Найповніше основні ознаки емоцій були узагальнені у працях В. К. Вілюнаса, К. Ізарда та П. В. Симонова. Основні ознаки емоцій:

1. Суб'єктивність — емоції переживаються людиною як внутрішній стан.
2. Зв'язок із потребами — емоції відображають ступінь задоволення або фрустрації потреб.
3. Динамічність — вони змінюються залежно від ситуації.
4. Фізіологічна основа — емоції супроводжуються змінами у діяльності нервової, серцево-судинної, ендокринної систем.

Також була сформульована роль емоцій у психічному житті людини у працях Л. С. Виготського, О. М. Леонтьєва, П. В. Симонова, К. Ізарда та Б. І. Додонова. Вони досліджували природу та функції емоцій у структурі психіки та виділили наступні ролі:

1. Оцінювальна функція. Емоції є своєрідним «індикатором» ставлення людини до навколишнього світу. Вони дають швидку, інтуїтивну оцінку ситуації — приємна вона чи неприємна, безпечна чи небезпечна.
2. Мотиваційна функція. Емоції виступають рушійною силою поведінки: позитивні емоції спонукають до повторення дії, негативні — до її уникнення.

3. Регуляційна функція. Через емоційні переживання людина регулює свою поведінку, діяльність, спілкування.

4. Комунікативна функція. Емоції допомагають людям розуміти одне одного через міміку, інтонацію, жести — вони є важливою складовою невербального спілкування.

5. Пізнавальна функція. Емоції впливають на сприйняття, увагу, пам'ять і мислення, допомагаючи краще засвоювати інформацію, що має особистісну значущість.

6. Захисна функція. Негативні емоції (страх, тривога) можуть попереджати про небезпеку й мобілізувати ресурси організму для її подолання.

Тому можемо зазначити, що емоції — це фундаментальна складова психічного життя людини. Вони відображають внутрішній стан особистості, а також активно впливають на її мислення, поведінку, спілкування, розвиток і самореалізацію. Без емоцій неможливе повноцінне людське життя, адже саме через емоційні переживання ми надаємо сенсу власному досвіду. Отже, емоції виконують центральну роль у психічному житті людини, виступаючи внутрішнім регулятором її поведінки, комунікації та розвитку особистості. Рівень сформованості емоційної культури безпосередньо впливає на здатність до саморегуляції, гармонії й психологічного благополуччя молоді.

Молодий вік зазвичай охоплює 18–35 років і є періодом завершення формування фізіологічних і психічних функцій, становлення особистості та соціальної автономії. Це - період активного розвитку кар'єри, партнерських і соціальних відносин. Цей період характеризується емоційною мобільністю, що сприяє адаптації до нових життєвих вимог і самореалізації.

Також молодий вік є періодом активного становлення особистості, формування світогляду, професійного самовизначення й побудови близьких стосунків. Це час пошуку власної ідентичності, що часто супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною вразливістю й потребою в самопізнанні.

За Е. Еріксоном, провідною кризою цього віку є «інтимність проти ізоляції»: потреба у формуванні глибоких взаємин, довіри, емоційної близькості.

Невирішення цієї кризи може призвести до самотності, невпевненості, низької самооцінки, що негативно впливає на психологічне благополуччя.

Психологи (Леонтьєв, 2019; Виготський, 1982) зазначають, що у молодому віці емоційна сфера досягає відносної зрілості, проте процес саморегуляції ще не завжди стабільний. Молоді люди часто схильні до емоційних коливань, імпульсивності, що зумовлено пошуком нових соціальних ролей і ціннісних орієнтацій.

Разом із тим саме цей період має значний потенціал для розвитку емоційної компетентності — здатності розуміти свої емоції, адекватно їх виражати та контролювати. Формування емоційної грамотності забезпечує ефективну адаптацію до соціального середовища, підвищує стресостійкість і сприяє збереженню психологічного благополуччя.

Серед особливостей емоційного розвитку молоді варто виокремити:

1. Зростання рефлексивності та усвідомленості емоційних переживань;
2. Прагнення до автономії в емоційній сфері;
3. Поєднання емоційної відкритості з потребою у самозахисті;
4. Поступове формування навичок емоційної саморегуляції;
5. Високу значущість міжособистісних стосунків для емоційного стану.

Дослідження, що час від часу проводяться фахівцями в різних точках земної кулі показують, що молоді люди з високим рівнем емоційного інтелекту та позитивного мислення краще справляються з життєвими труднощами, мають вищий рівень самооцінки й більш стійке відчуття благополуччя.

Сучасні дослідження психологічного благополуччя фокусуються на віковому, гендерному аспекті психологічного благополуччя, показниками фізичного здоров'я, на виявленні взаємозв'язку із особистісними рисами, зв'язку із соціальним класом, саморегуляцією тощо. [32, 38, 43]

В'єтнамські науковці провели дослідження щодо зв'язку використання соціальних мереж в'єтнамською молоддю з психологічним благополуччям та опублікувала їх в статті [50]. Результати цього дослідження показують відносно високу поширеність користувачів соціальних мереж, які повідомляли про

психологічний дистрес, а також значну кількість часу, проведеного за допомогою соціальних мереж.

Також проводилося дослідження впливу статі на зв'язок між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям студентів іспанських університетів. Результати дослідження показують, що серед усіх факторів, пов'язаних з емоційним інтелектом, регулювання власних емоцій є найціннішим предиктором задоволеності життям та евдемонічного благополуччя. Результати також підкреслюють важливість навчання емоційному інтелекту як способу покращення рівня благополуччя незалежно від статі, хоча відмінності, пов'язані зі статтю, потребують більш глибокого вивчення, щоб краще зрозуміти роль, яку відіграють емоційний інтелект, задоволеність життям та евдемонічне благополуччя у психологічному та особистісному розвитку нашої молоді. [51]

В Індії проводилося дослідження духовного благополуччя, що є посередником між психологічним капіталом та емоційним досвідом (по даним студентів коледжу приватного університету). Тож дослідження показало, що духовне благополуччя опосередковується психологічним капіталом та позитивним досвідом. Втручання, зосереджені на духовному благополуччі та психологічному капіталі, мають вирішальне значення для сприяння позитивному психічному здоров'ю серед студентів коледжів. З точки зору збереження ресурсів, духовне благополуччя відіграє більш помітну роль у формуванні позитивного досвіду, ніж психологічний капітал. [38]

Науковці в Туреччині дослідили в'язок між нічним харчуванням, шлунково-кишковими симптомами та психологічним благополуччям та надали висновки перехресного дослідження: виявлено зв'язок між синдромом нічного харчування, психологічним благополуччям та шлунково-кишковими симптомами. Харчові стратегії для синдрому нічного харчування, розладу харчової поведінки, за результати їх дослідження можуть мати важливі наслідки для психологічного благополуччя людей з нічним харчуванням. Існує значний зв'язок між поведінкою нічного харчування, шлунково-кишковими симптомами та

психологічним благополуччям, а саме про те, що нічне харчування може сприяти проблемам як з фізичним, так і з психічним здоров'ям. [29]

В Китаї [24] провели дослідження ролі позитивних стратегій подолання труднощів та життєвих стресових факторів, а також позитивні психологічні риси та психологічне благополуччя. Їх дослідження продемонструвало, що всі чотири позитивні психологічні риси – усвідомленість, вдячність, оптимізм і надія – суттєво та позитивно пов'язані з психологічним благополуччям, що підкреслює їхню роль як ключових детермінант психічного здоров'я. Більше того, позитивні стратегії подолання труднощів та життєві стресори частково опосередковують ці взаємозв'язки, що вказує на те, що переваги цих рис для благополуччя частково передаються через впровадження адаптивних механізмів подолання труднощів та ефективне управління стресом.

Тому в нашому дослідженні ми можемо припустити, що особи з вищим рівнем розвитку позитивних емоційних чинників демонструють більш стабільніший емоційний стан і вищий рівень психологічного благополуччя.

Отже, розвиток емоційної сфери у молодому віці є ключовою умовою становлення зрілої, самодостатньої особистості, здатної до внутрішньої гармонії, ефективної взаємодії й самореалізації. Емоційна зрілість, сформована в цей період, виступає фундаментом психологічного благополуччя у подальшому житті.

1.2. Психологічне благополуччя: сутність, структура, критерії

Поняття «психологічне благополуччя» посідає центральне місце в позитивній психології. Його сутність полягає у відчутті гармонії, задоволеності життям, реалізованості власного потенціалу та відсутності виражених психологічних дисфункцій (Ryff, 1989; Diener, 2000).

У науковій літературі розрізняють два головні підходи до розуміння благополуччя:

1. Гедоністичний, що ототожнює його з відчуттям задоволення та щастя (Е. Дінер, Д. Канеман);

2. Евдемонічний, який пов'язує благополуччя з процесом особистісного розвитку, самореалізації, пошуку сенсу життя (К. Ріфф, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл).

Американська дослідниця Керол Ріфф розробила структуру психологічного благополуччя, що включає шість основних компонентів, які, на мою думку, відображають головні аспекти повноцінного психічного функціонування особистості:

1. Самоприйняття — позитивне ставлення до себе, прийняття власного минулого й теперішнього.
2. Позитивні відносини з іншими — здатність до емпатії, теплих, довірливих контактів.
3. Автономія — незалежність у судженнях і поведінці.
4. Управління середовищем — здатність ефективно впливати на життєві обставини.
5. Наявність мети в житті — усвідомлення сенсу та цілей існування.
6. Особистісне зростання — прагнення до саморозвитку й реалізації потенціалу.

Таким чином, за Ріфф, психологічне благополуччя — це не просто емоційний комфорт, а активний процес гармонійного розвитку особистості. [45]

Психологічне благополуччя не є сталим станом — воно змінюється залежно від життєвих подій, соціального контексту, рівня емоційної культури. Ключову роль у його підтриманні відіграють емоційна регуляція, оптимізм, соціальна підтримка, самооцінка та рівень рефлексії. [46]

У вітчизняній психології благополуччя розглядають як інтегральну характеристику психічного здоров'я, що виявляється у відчутті гармонії з собою та світом. Серед критеріїв психологічного благополуччя [3] виокремлюють:

1. Емоційний баланс (переважання позитивних емоцій);
2. Задоволення основних потреб (безпека, любов, визнання, самореалізація);
3. Соціальну інтеграцію (прийняття та підтримка у спільноті);

4. Наявність сенсу життя та цілей;
5. Високий рівень самоприйняття й самоактуалізації.

Таким чином, психологічне благополуччя — це системне утворення, у якому тісно взаємодіють когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Його рівень значною мірою залежить від розвиненості емоційної сфери особистості, зокрема від уміння усвідомлювати, приймати та регулювати власні емоції.

1.3. Емоційні особливості людини, що пов'язані з психологічним благополуччям молоді

Емоційні особливості, що сприяють формуванню психологічного благополуччя, можна виділити наступним чином [11]:

1. Позитивна емоційність — схильність до радості, задоволення, оптимізму, ентузіазму.
2. Емоційна стабільність і регуляція — здатність контролювати негативні емоції, низька тривожність і дратівливість.
3. Емпатія — вміння розуміти емоції інших і підтримувати позитивні стосунки.
4. Адаптивність емоцій (резильєнтність) — швидке відновлення після стресу і гнучкість у поведінці.
5. Самоусвідомлення емоцій — усвідомлення власних почуттів і здатність ними керувати.
6. Емоційна відкритість — готовність переживати і виражати почуття, не пригнічуючи їх.

Вплив емоційних особливостей людини на психологічне благополуччя:

1. Позитивна емоційність підвищує життєстійкість, активує ресурси особистості, сприяє зростанню внутрішнього потенціалу;
2. Емоційна стабільність і регуляція знижує рівень стресу, підтримує психологічну рівновагу;
3. Емпатія підвищує якість міжособистісних стосунків та соціальної підтримки;

4. Адаптивність емоцій (резильєнтність) захищає від розвитку психопатології, підвищує загальне благополуччя;

5. Емоційна саморефлексія сприяє свідомому регулюванню поведінки, прийняттю адаптивних рішень;

6. Емоційна відкритість та виразність підвищує глибину міжособистісних стосунків, покращує внутрішнє самопочуття.

Одна з ключових концепцій позитивної психології, запропонована Барбарою Фредріксон у 2001 році. Вона пояснює функціональну роль позитивних емоцій у розвитку людини та її психологічному благополуччі. [37]

Сутність теорії в тому, що позитивні емоції (такі як радість, інтерес, натхнення, спокій, вдячність, любов) розширюють мислення та поведінковий репертуар, а також нарощують довготривалі особистісні ресурси. Негативні емоції «звужують» увагу та поведінку (наприклад, страх може викликати реакцію «бий або тікай»), позитивні емоції створюють ширший когнітивний простір.

Повторювані позитивні емоції мають ефект нарощування поступово формують довготривалі фізичні, психологічні, соціальні та інтелектуальні ресурси, наприклад: психологічні ресурси (оптимізм, стійкість, самоусвідомлення); соціальні ресурси (довірливі стосунки, емпатія, підтримка); інтелектуальні ресурси (навички вирішення проблем, креативність); фізіологічні ресурси (нижчий рівень стресу, зміцнені адаптивні реакції). Ці ресурси зберігаються довше, ніж короточасні емоції, і допомагають людині справлятися з майбутніми труднощами.

Фредріксон також підкреслює, що позитивні емоції запускають висхідну спіраль: позитивні емоції → ширше мислення → нові ресурси → ще більше позитивних емоцій.

Це поступово підсилює загальне психологічне благополуччя та резильєнтність. Зазначена теорія лежить в основі багатьох програм підвищення благополуччя (mindfulness, практики вдячності, позитивні соціальні взаємодії).

Наступна одна з найбільш визнаних і емпірично підтверджених теорій структури особистості в сучасній психології - модель «Велика п'ятірка». Вона була систематизована у 1992 році й ґрунтується на багатофакторному аналізі великого корпусу лінгвістичних і психометричних даних. [26]

Дана модель припускає, що особистість людини може бути описана п'ятьма основними факторами (вимірами). Ці фактори є відносно стабільними упродовж життя, мають генетичні компоненти та відображають універсальні риси, притаманні всім культурам. Особливості моделі в тому, що вона побудована на основі факторного аналізу, що забезпечує її емпіричну обґрунтованість. Також вона є кроскультурно стабільною: дослідження підтверджують її валідність у більш ніж 50 культурах та вважається однією з найбільш надійних і реплікованих моделей особистості. Служить основою для оцінки особистості в клінічній, організаційній та дослідницькій психології.

Модель має безпосередні зв'язки з емоційними аспектами благополуччя:

- ◆ низький нейротизм → менше тривоги та депресивності;
- ◆ висока екстраверсія → більше позитивних емоцій;
- ◆ висока доброзичливість → краща соціальна інтеграція;
- ◆ висока сумлінність → краща саморегуляція;
- ◆ висока відкритість → адаптивність і творчість.

Виділимо п'ять основних факторів:

1. Екстраверсія: характеризує рівень соціальної активності, енергійності та прагнення до стимуляції. Включає такі підфактори, як товарищескість, активність, наполегливість, позитивний афект. Її функція: екстраверти частіше переживають позитивні емоції, що підсилює їхнє психологічне благополуччя.

2. Доброзичливість: визначає здатність до кооперації, альтруїзму, довіри та емпатії. Має такі підфактори, як довірливість, альтруїзм, співчуття, кооперативність. Її функція: високий рівень доброзичливості пов'язаний із кращими міжособистісними стосунками та соціальною підтримкою.

3. Свідомість / сумлінність: характеризує організованість, відповідальність, самоконтроль та здатність до довготривалого планування. Має такі підфактори,

як компетентність, дисциплінованість, цілеспрямованість, надійність. Функція: висока сумлінність пов'язана з успішністю, здоров'ям і стабільністю поведінки.

4. Нейротизм показує схильність до негативних емоцій: тривожності, депресивності, емоційної нестабільності. Підфактори моделі: тривожність, вразливість, дратівливість, емоційна нестійкість. Функція: високий нейротизм — один із найсильніших негативних предикторів психологічного благополуччя та ментального здоров'я.

5. Відкритість досвіду відображає інтелектуальну допитливість, креативність, естетичну чутливість та гнучкість мислення. Підфактори: фантазія, інтелект, естетика, відкритість ідеям і почуттям. Функція: сприяє когнітивній гнучкості та позитивній адаптації до нових ситуацій.

Наступними проаналізуємо два ключових підходи — теорії соціальної підтримки та теорії самодетермінації.

Теорія соціальної підтримки розглядає соціальні зв'язки як один із центральних чинників психологічного та фізичного здоров'я. Соціальна підтримка визначається як наявність реальних або сприйнятих ресурсів, які особа отримує від інших людей (родини, друзів, соціальних груп). [27]

Розрізняють кілька типів соціальної підтримки:

- ◆ емоційна (емпатія, турбота, прийняття);
- ◆ інструментальна (практична допомога);
- ◆ інформаційна (поради, пояснення);
- ◆ оцінна (підтримка самооцінки, схвалення).

Соціальна підтримка виконує дві ключові функції:

1. Буферизація стресу: підтримка знижує вплив стресорів на психіку, оскільки дає людині відчуття безпеки, знижує тривогу та підсилює емоційну регуляцію.

2. Пряма підтримувальна дія: незалежно від рівня стресу, сама наявність підтримуючих стосунків підвищує психологічне благополуччя, сприяє позитивним емоціям, стійкості та відчуттю значущості.

Також має наступний зв'язок з емоційними особливостями:

◆ Рівень емпатії, доброзичливості та соціально-емоційної чутливості корелює з кращими міжособистісними стосунками.

◆ Люди з розвиненою емоційною компетентністю отримують більше якісної соціальної підтримки.

◆ Соціальна підтримка знижує нейротизм, тривожність і сприяє позитивному емоційному тону.

Теорія самодетермінації (ТСД) — теорія у сучасній психології, що пояснює умови, за яких людина функціонує оптимально та досягає психологічного благополуччя. Основна ідея теорії в тому, що благополуччя залежить від задоволення базових психологічних потреб. [27]

Згідно з теорією, людина має три базові психологічні потреби:

1. Потреба в автономії - прагнення діяти відповідно до власних цінностей, внутрішніх мотивів і самостійного вибору. Емоційний прояв: внутрішній спокій, відчуття контролю над життям, стабільність самооцінки.

2. Потреба в компетентності - відчуття ефективності, можливості впливати на події, досягати результатів. Емоційний прояв: інтерес, натхнення, впевненість, зниження тривожності.

3. Потреба у взаємодії – прагнення до теплих, значущих стосунків; відчуття приналежності та підтримки. Емоційний прояв: прив'язаність, довіра, позитивний афект, зниження почуття самотності.

Має наступний механізм впливу на благополуччя:

1. Коли три базові потреби задоволені: підвищуються позитивні емоції, формується внутрішня мотивація, зміцнюється саморегуляція, зменшується рівень тривожності та емоційного виснаження, зростає відчуття сенсу та життєвої задоволеності;

2. Недостатнє задоволення цих потреб призводить до: емоційної нестабільності, депресивності, вигорання, зниження самооцінки.

Обидві теорії мають наступний зв'язок з емоційними особливостями психологічного благополуччя: люди з високою доброзичливістю й емпатією легше задовольняють потребу у взаємодії; емоційна стабільність сприяє

задоволенню потреби в автономії; позитивна емоційність та відкритість досвіду підтримують потребу в компетентності, стимулюючи дослідницьку поведінку.

Обидві теорії — соціальної підтримки та самодетермінації — доповнюють одна одну. Соціальна підтримка забезпечує задоволення потреби у взаємодії, а також підсилює автономію та компетентність через емоційну підтримку. SDT показує, чому соціальні зв'язки є фундаментом внутрішнього благополуччя: вони створюють умови для формування стійких позитивних емоцій.

Емоційні особливості особистості визначають, як саме людина взаємодіє з соціальним середовищем, а отже, і рівень отримуваної підтримки та задоволення базових потреб.

Концепція резилієнтності, сформульована у 2001 році, є одним із ключових теоретичних підходів у сучасній психології розвитку та клінічній психології. Мастен визначила резилієнтність як природну здатність людини адаптуватися, відновлюватися та підтримувати нормальне функціонування навіть за умов значних стресів чи ризиків. Резилієнтність — це динамічний процес, а не вроджена риса, який відображає позитивну адаптацію в умовах значних труднощів. [42]

Визначальними є два критерії:

1. Наявність серйозних загроз (стрес, травма, хронічні труднощі).
2. Позитивна адаптація (збереження психічного здоров'я, повернення до вихідного рівня функціонування або навіть розвиток вище нього).

Основні положення концепції:

1. Резилієнтність — не унікальна здатність, Мастен підкреслює, що механізми стійкості є природними й доступними для більшості людей. Вони формуються завдяки взаємодії: біологічних факторів, індивідуальних особистісних рис, сімейного середовища, соціального контексту.

Вона назвала це «звичайною магією» — адже стійкість виникає не з надприродних здібностей, а з нормальної взаємодії адаптивних систем розвитку.

2. Резилієнтність як системна властивість, формується на рівні:

- індивіда (емоційна регуляція, самоконтроль, оптимізм),

- сім'ї (підтримка, стабільність),
- громади та соціального оточення (довіра, ресурси, безпека),
- культури (нормативні моделі coping-стратегій).

Отже, це не стабільна особистісна риса, а взаємодія адаптивних систем на різних рівнях розвитку.

3. Динамічність резилієнтності: рівень стійкості може змінюватися залежно від: віку, наявності ресурсів, типу труднощів, соціальної підтримки, попереднього досвіду стресу.

Ключові механізми резилієнтності це:

1. Здатність контролювати негативний афект, знижувати стрес, підтримувати емоційну стабільність зберігати рівновагу в стресових ситуаціях.
2. Здатність бачити можливості, а не лише труднощі. Позитивні емоції допомагають мислити гнучкіше та знаходити рішення.
3. Уміння планувати, обдумувати різні варіанти дій, адекватно оцінювати ситуації й шукати вихід зі складних умов, гнучка інтерпретація подій, реалістичний світогляд.
4. Соціальна компетентність, що виражається через емпатію, навички комунікації, здатність порозумітися з іншими, будувати добрі стосунки та отримувати підтримку.
5. Надійні й теплі стосунки з родиною, друзями чи наставниками; безпечне й стабільне середовище.

Резилієнтність безпосередньо пов'язана з емоційною сферою та благополуччям: знижує рівень тривожності і депресивності; підвищує здатність переживати позитивні емоції; дозволяє швидше відновлюватися після емоційних травм; підсилює суб'єктивне благополуччя навіть після критичних подій; формує довготривалі стресостійкі особистісні ресурси.

Люди з високою резилієнтністю демонструють кращу емоційну адаптацію, більш стабільний емоційний фон та більш ефективні coping-стратегії.

Концепція [41] представляє резилієнтність як багаторівневий, динамічний процес позитивної адаптації, який залежить від взаємодії емоційних,

когнітивних, соціальних і середовищних факторів. Резилієнтність є однією з ключових емоційних характеристик, що визначають здатність людини зберігати та відновлювати психологічне благополуччя.

У концепції емоційного інтелекту, що запропонована в 1990 році, Саловей і Майєр розглядають емоції не лише як реакції, а як важливі когнітивні сигнали, що сприяють прийняттю рішень. Емоційний інтелект — це своєрідна форма «мудрості емоцій». ЕІ допомагає інтегрувати емоційну та раціональну інформацію, підсилюючи адаптивність. Емоційний інтелект в концепції виступає як здібність, а не риса. Це розрізняє їхню модель від популяризованих пізніших моделей (наприклад, Бар-Он, Голдман). У моделі ЕІ — це когнітивна здібність, яку можна об'єктивно вимірювати. [47]

Також у своїй початковій моделі автори виокремили чотири основні гілки ЕІ:

1. Співпереживальне й точне сприйняття емоцій - це базовий компонент ЕІ. Передбачає: здатність розпізнавати емоції в собі; розпізнавання емоцій інших за мімікою, голосом, поведінкою; точність інтерпретації емоційних сигналів у соціальних ситуаціях. Є основою для соціальної компетентності та успішної міжособистісної взаємодії.

2. Емоції розглядаються як фактори, що сприяють когнітивним процесам: підсилюють увагу, якщо інтенсивність емоцій оптимальна; допомагають пріоритезувати інформацію; формують мотиваційні стани; сприяють креативності та гнучкому мисленню.

3. Розуміння емоцій дозволяє прогнозувати власні та чужі реакції, а також ефективно будувати стратегії взаємодії, включає: знання причин виникнення емоцій; розуміння того, як емоції змінюються з часом; знання складних емоцій (амбівалентних, змішаних); розуміння взаємозв'язку емоційної динаміки та поведінки.

4. Управління емоціями – це найвищий рівень ЕІ. Ефективна емоційна регуляція є центральним компонентом психологічного благополуччя. Охоплює: здатність регулювати власні емоції відповідно до ситуації; модулювання

інтенсивності емоцій (посилення або зменшення); адаптивне подолання стресу; регуляцію емоцій інших людей через емпатійні та комунікативні дії.

ЕІ є одним із ключових емоційних чинників психологічного благополуччя. Наукові дослідження підтверджують, що високий рівень ЕІ пов'язаний із: більшою емоційною стабільністю; адекватною емоційною саморегуляцією; вищою стійкістю до стресу; нижчим рівнем тривожності та депресивності; кращою якістю соціальних взаємин; розвитком позитивного емоційного тону; ефективним вирішенням конфліктів.

Концепція емоційного інтелекту підкреслює, що здатність розпізнавати, розуміти, використовувати та регулювати емоції є центральним когнітивно-емоційним механізмом, який сприяє адаптивній поведінці, ефективній соціальній взаємодії та психологічному благополуччю.

В 1998 році вийшла публікація, вважається фундаментом сучасної науки про емоційну регуляцію. Вона описує, як саме спосіб вираження та керування емоціями впливає на психологічне функціонування, включаючи добробут, стресостійкість, міжособистісні стосунки та загальний психічний стан. [36]

У своїй публікації Гросс запропонував процесуальну модель емоційної регуляції, яка описує емоційне реагування як послідовність взаємопов'язаних стадій. [36]

Ця модель включає два ключові типи регуляторних стратегій:

1. Стратегії, що застосовуються ДО виникнення емоції

Ці стратегії впливають на те, які емоції виникнуть та з якою інтенсивністю. Основні механізми: вибір ситуації, модифікація ситуації, спрямування уваги, когнітивна переоцінка. Когнітивна переоцінка — центральний механізм. Показано, що переоцінка ситуації (зміна інтерпретації) пов'язана з: зменшенням негативного афекту, збільшенням позитивних емоцій, більшою психологічною стійкістю, кращим соціальним функціонуванням. Це стратегія, яка посилює психологічне благополуччя.

2. Стратегії, що застосовуються ПІСЛЯ виникнення емоції

Вони впливають на прояв вже наявної емоції. Головна стратегія - емоційна експресія/пригнічення. Пригнічення експресії означає свідоме стримування зовнішніх проявів емоцій (міміки, жестів, голосу).

Пригнічення емоцій — є неадаптивна стратегія. Гросс довів, що це має низку негативних наслідків:

- Фізіологічні наслідки: збільшення серцево-судинного навантаження, вищий рівень фізіологічного стресу.
- Психологічні наслідки: посилення внутрішнього негативного афекту, зниження позитивних емоцій.
- Соціальні наслідки: погіршення соціальної взаємодії, зниження емпатії партнерів по спілкуванню, погіршення якості стосунків.

Отже, емоційне пригнічення знижує психологічне благополуччя.

Когнітивна переоцінка — є адаптивною стратегією. На відміну від пригнічення такий підхід: зменшує негативні емоції; збільшує позитивні; знижує стрес; покращує міжособистісну поведінку; сприяє довгостроковому психологічному добробуту. Ця стратегія пов'язує емоційну регуляцію з резилієнтністю, оптимізмом і позитивним емоційним стилем.

Окрім цього, згідно з Гроссом, автентична емоційна експресія сприяє кращому психічному здоров'ю. Висока емоційна експресивність корелює з:

- вищим рівнем позитивного афекту,
- покращеним фізичним здоров'ям,
- якіснішими соціальними зв'язками.

Люди, які відкрито, але адаптивно виражають емоції, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя.

Розвиток емоційної компетентності в молоді є одним із найважливіших завдань психологічної практики, оскільки саме вона визначає стійкість до стресу, соціальну адаптованість і внутрішню гармонію особистості.

Тож підведемо наступні підсумки.

Висновки до розділу 1

1. В результаті проведеного теоретично дослідження були виділені такі емоційні особливості, що сприяють формуванню психологічного благополуччя молоді: позитивна емоційність, емоційна стабільність і регуляція, емпатія, адаптивність емоцій, самоусвідомлення емоцій, емоційна відкритість.

2. Психологічне благополуччя молоді тісно пов'язане з особливостями емоційного функціонування, а саме: позитивна емоційність підвищує життєстійкість, активує ресурси особистості, сприяє зростанню внутрішнього потенціалу, емоційна стабільність і регуляція знижує рівень стресу, підтримує психологічну рівновагу, емпатія підвищує якість міжособистісних стосунків та соціальної підтримки, адаптивність емоцій (резильєнтність) захищає від розвитку психопатології, підвищує загальне благополуччя, емоційна саморефлексія сприяє свідомому регулюванню поведінки, прийняттю адаптивних рішень, емоційна відкритість та виразність підвищує глибину міжособистісних стосунків, покращує внутрішнє самопочуття. А тому

Тому давайте перейдемо до наступного етапу нашого дослідження, а саме розглянемо методологічні основи дослідження емоційних чинників психологічного благополуччя молоді.

Розділ 2

Методологічні основи дослідження емоційних чинників психологічного благополуччя молоді

2.1. Вибірка дослідження та характеристика респондентів

Для проведення дослідження було залучено молодь віком від 18 до 35 років. Загальна вибірка склала 155 осіб, з яких 73% становили жінки та 27% чоловіки. Учасники дослідження були студентами та молодими фахівцями різних професійних напрямків. Залучені за добровільним принципом. Опитування проводилося в режимі онлайн.

Критерії включення до дослідження:

- ~ вік від 18 до 35 років;
- ~ відсутність діагностованих психічних розладів;
- ~ добровільна згода на участь у дослідженні.

Критерії виключення:

- ~ наявність серйозних психічних захворювань;
- ~ відсутність згоди на участь;
- ~ неповна або некоректна заповнена анкета.

2.2. Процедура проведення дослідження

Дослідження проводилося у кілька етапів:

1. Підготовчий етап — добір теоретичних джерел, розробка програми дослідження, вибір і адаптація психодіагностичних методик.
2. Основний етап:
 - a) Інформування учасників про мету та завдання дослідження.
 - b) Надання матеріалів для проведення тестування: тести зазначених методик, бланки занесення результатів тестування.
 - c) Проведення інструктажу з виконання дослідження та заповнення бланків.
 - d) Проведення тестування за зазначеними методиками.
 - e) Збирання, кодування та первинна обробка отриманих даних.

3. Аналітичний етап — обробка, узагальнення та інтерпретація отриманих даних.

Етичні аспекти:

1. Учасники мали право на відмову в будь-який момент;
2. Дані респондентів зберігалися конфіденційно та використовувалися виключно для наукового аналізу;
3. Дослідження відповідало принципам етики психологічних досліджень.

2.3. Методики дослідження та інструменти обробки та аналізу даних

Для оцінки емоційних особливостей психологічного благополуччя молоді були використані такі методики:

1. Опитувальник психологічного благополуччя К. Ріффа;
2. Методика за опитувальником діагностики есенціальної саморегуляції (ОДЕС);
3. Шкала труднощів регуляції емоцій (DERS);
4. Методика визначення емоційного інтелекту Холла.

Опитувальник психологічного благополуччя К. Ріфф розроблено [46] у межах евдемонічного підходу до щастя і благополуччя. Методика спрямована на визначення рівня психологічного благополуччя особистості за шістьма структурними компонентами:

1. Автономія — здатність до незалежних рішень, впевненість у власних судженнях;
2. Особистісний ріст — відкритість до нового досвіду, розвиток і самореалізація;
3. Самоприйняття — позитивне ставлення до себе, прийняття своїх сильних і слабких сторін;
4. Позитивні взаємини з іншими — наявність довірливих, емпатійних стосунків;

5. Контроль над оточенням — ефективне керування життєвими обставинами;

6. Життєва мета — усвідомлення сенсу життя, наявність цілей і життєвої спрямованості.

Результати оцінюються за 6-бальною шкалою, де вищі бали відповідають більш високому рівню розвитку відповідного компонента благополуччя. Узагальнений показник відображає інтегральний рівень психологічного благополуччя особистості.

Методика ОДЕС (опитувальник діагностики есенціальної саморегуляції) розроблена доцентом кафедри психології Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна Кочаряном Ігором Олександровичем та дозволяє оцінити здатність керувати власними емоціями, поведінкою та мотивацією. Вона дозволяє визначити сутнісні механізми емоційної самоактуалізації. [4, 5]

Есенціальна саморегуляція є важливим механізмом забезпечення гармонійного функціонування особистості, що передбачає здатність людини усвідомлено керувати власними станами, поведінкою та внутрішніми процесами відповідно до життєвих цінностей і цілей. Її емоційний компонент охоплює такі характеристики, як здатність до емоційної стабільності, прийняття власних емоцій, гармонійне поєднання афективних реакцій із когнітивним контролем, а також уміння підтримувати позитивний емоційний фон у повсякденному житті.

Шкала труднощів регуляції емоцій (Difficulties in Emotion Regulation Scale — DERS) спрямована на виявлення проблем у процесах усвідомлення, розуміння та контролю емоцій. Вона містить шість субшкал, які відображають ключові компоненти емоційної регуляції:

1. Відсутність усвідомлення емоцій;
2. Труднощі прийняття емоцій;
3. Обмеженість стратегій регуляції;
4. Імпульсивність;
5. Дефіцит контролю над поведінкою;
6. Недостатня емоційна ясність.

Високі бали за шкалою DERS вказують на наявність труднощів емоційної регуляції, тоді як низькі — на сформовані навички емоційного контролю. [14, 35]

Методика визначення емоційного інтелекту розроблена американським психологом Ніколасом Холлом та ґрунтується на моделі емоційного інтелекту Р. Бар-Она. Тест оцінює здатність усвідомлювати, розуміти й управляти власними емоціями та емоціями інших людей, а також інтегрувати їх у процес прийняття рішень. [16]

Методика складається з кількох шкал:

1. Емоційна обізнаність;
2. Контроль емоцій;
3. Самомотивація;
4. Емпатія;
5. Розпізнавання емоцій інших людей.

Результати тесту дозволяють оцінити рівень емоційної компетентності респондента: від низького (нестача емоційної гнучкості) до високого (збалансоване володіння емоційними навичками).

Отримані показники кожної методики будуть узагальнені для подальшого кореляційного та регресійного аналізу, що дозволить визначити емоційні предиктори психологічного благополуччя молоді.

Отримані емпіричні дані піддавалися кількісній і якісній обробці за допомогою сучасних методів математико-статистичного аналізу.

В ході аналізу даних використаємо такі статистичні процедури як кореляційний аналіз (коефіцієнт Кендала) — для виявлення зв'язків між емоційними показниками та рівнем психологічного благополуччя та регресійний аналіз — для встановлення предикторів (чинників-прогнозаторів) психологічного благополуччя серед емоційних характеристик.

Для обробки даних застосовувалося програмне забезпечення JASP-0.19.3.0-Windows та Microsoft Excel, що забезпечило точність, надійність і валідність результатів дослідження.

Отже, виходячи з вище зазначеного можемо зробити наступні висновки.

Висновки до розділу 2

1. Поєднання зазначених інструментів та методик дозволить нам комплексно вивчити як внутрішні емоційні ресурси, так і поведінкові стратегії молоді, пов'язані з її психологічним благополуччям.
2. Окреслені етичні принципи дослідження та визначена вибірка, етапи емпіричної роботи забезпечить валідність і надійність отриманих результатів.
3. Представлена методологічна база створює науково обґрунтовані передумови для проведення подальшого емпіричного дослідження емоційних предикторів психологічного благополуччя молоді, результати якого будуть розглянуті у наступному розділі.

Розділ 3

Емпіричне дослідження зв'язку між емоційними особливостями та психологічним благополуччям молоді

Виділимо наші основні емпіричні задачі:

1. Визначити особливості емоційного компоненту есенціальної саморегуляції, що пов'язані з психологічним благополуччям.
2. Визначити труднощі в регуляції емоцій, що мають найбільший зв'язок з психологічним благополуччям.
3. Виявити особливості емоційного інтелекту, що пов'язані з психологічним благополуччям.
4. Виявити особливості емоційної саморегуляції що є предикторами психологічного благополуччя.

Отже метою емпіричного етапу дослідження є виявлення взаємозв'язків між емоційними характеристиками (емоційним інтелектом, есенціальною саморегуляцією, труднощами в регуляції емоцій) та показниками психологічного благополуччя молоді.

Перший етап аналізу передбачає обчислення коефіцієнту кореляції Кіндала (є не параметричним показником та не залежить від розподілу, більш стійкий ранговий метод) для кожної змінної. Це дозволило отримати загальне уявлення про взаємозв'язки між емоційними характеристиками та психологічним благополуччям молоді.

Результати кореляційного аналізу дали змогу визначити, які саме аспекти емоційного інтелекту, есенціальної саморегуляції та труднощів у регуляції емоцій найбільш тісно пов'язані з показниками психологічного благополуччя. На цьому етапі було оцінено як прямі, так і зворотні зв'язки між змінними, що дозволило виділити основні тенденції емоційного функціонування молоді.

Далі, для більш глибокого розуміння структури взаємозв'язків, проводимо регресійний аналіз з метою виявлення предикторів психологічного благополуччя. Це дає можливість нам визначити, які саме емоційні особливості (зокрема показники емоційного інтелекту, рівень емоційної саморегуляції та

труднощі в регуляції емоцій) мають найбільший вплив на формування психологічного благополуччя.

3.1 Особливості емоційного компоненту есенціальної саморегуляції, що пов'язані з психологічним благополуччям

У межах емпіричного дослідження було здійснено аналіз взаємозв'язків між показниками емоційного компоненту есенціальної саморегуляції та рівнем психологічного благополуччя молоді. Для цього використовувався коефіцієнт кореляції Кендалла, який дозволив визначити ступінь асоціації між відповідними змінними незалежно від нормальності розподілу даних. Результати розрахунків наведені нижче в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між емоційними характеристиками та психологічним благополуччям молоді (N=194)

	Афект	Амбівалентність	Емоційний оптимум	Апатія
Позитивні відносини	-,205**	-0,097	,152**	-0,074
Автономія	-,141**	-,160**	,195**	-,125*
Управління середовищем	-,246**	-,237**	,235**	-,322**
Особистісний ріст	-,169**	-,155**	,177**	-,213**
Цілі в житті	-,228**	-,266**	,198**	-,397**
Самосприйняття	-,241**	-,216**	,231**	-,316**
Психологічне благополуччя	-,261**	-,237**	,259**	-,313**

Примітки:

** — Кореляція на рівні 0,01 (двостороння);

* — Кореляція на рівні 0,05 (двостороння);

N – кількість опитуваних.

Емоційний компонент есенціальної саморегуляції є одним із ключових чинників, що визначають здатність особистості підтримувати внутрішню гармонійність, адаптивність та психологічну стійкість. Оскільки молодіжний період характеризується високою емоційною мінливістю, інтенсивними психосоціальними викликами та активним становленням особистісної структури, саме емоційна складова саморегуляції відіграє провідну роль у формуванні рівня психологічного благополуччя.

Показник афекту, що відображає схильність до переживання інтенсивних негативних емоцій, продемонстрував найбільш послідовні негативні зв'язки з усіма компонентами психологічного благополуччя. Найвищі кореляції виявлено з психологічним благополуччям загалом ($\tau = -0,261$), управлінням середовищем ($\tau = -0,246$) та самосприйняттям ($\tau = -0,241$).

Такі результати узгоджуються з сучасними моделями емоційної регуляції, згідно з якими підвищений негативний афект порушує когнітивну гнучкість, сприяє звуженню поведінкового репертуару та зниженню контролю над ситуаціями. З точки зору теорії психологічного благополуччя К. Ріфф, негативний афект суттєво підриває здатність особистості до автономного функціонування та ефективного управління життєвим середовищем.

Показник амбівалентності виявив помірні негативні зв'язки з такими компонентами психологічного благополуччя, як цілі в житті ($\tau = -0,266$), управління середовищем ($\tau = -0,237$) та психологічне благополуччя ($\tau = -0,237$). Емоційна амбівалентність, що проявляється у суперечливості емоційних переживань, знижує здатність особистості до формування стійких життєвих орієнтирів та ускладнює процес визначення цілі.

У контексті концепції саморегуляції В. Моросанова амбівалентність може розглядатися як індикатор недостатньої інтеріоризації регулятивних механізмів, що призводить до коливань поведінкових стратегій і, відповідно, до меншої ефективності життєвого самокерування.

Показник емоційного оптимуму продемонстрував статистично значущі позитивні кореляції з усіма складовими психологічного благополуччя: зокрема, з психологічним благополуччям загалом ($\tau = 0,259$), управлінням середовищем ($\tau = 0,235$) та самосприйняттям ($\tau = 0,231$).

Емоційний оптимум означає здатність підтримувати емоційні стани на адаптивному рівні інтенсивності. У межах теорії broaden-and-build Б. Фредріксон така здатність сприяє розширенню когнітивних і поведінкових можливостей особистості, що підсилює ефективність дій та сприяє формуванню психологічної стійкості. У молодіжному віці це проявляється у кращому плануванні, здатності ставити реалістичні цілі та позитивному ставленні до себе.

Найбільш виражені негативні асоціації спостерігаються між показником апатії та такими складовими благополуччя, як цілі в житті ($\tau = -0,397$), управління середовищем ($\tau = -0,322$) та самосприйняття ($\tau = -0,316$). Це свідчить, що апатія — стан емоційної спустошеності, зниження активності та мотивації — є найбільш значущим предиктором зниження психологічного благополуччя.

З погляду гуманістичної психології апатія блокує реалізацію внутрішнього потенціалу особистості, гальмує процеси самоактуалізації та підриває емоційно-мотиваційну основу особистісного розвитку. У молоді це може проявлятися у втраті мотивації до навчання, руйнуванні життєвих орієнтирів та формуванні негативного ставлення до себе як до суб'єкта власного життя.

Отримані дані свідчать, що емоційний компонент есенціальної саморегуляції виконує ключову функцію в забезпеченні психологічного благополуччя молоді. Характер емоційних станів — як негативних, так і позитивних — визначає рівень внутрішньої стійкості, організованості поведінки, суб'єктивної задоволеності життям та гармонійності особистісного функціонування.

Негативні емоційні стани (афект, амбівалентність, апатія) істотно знижують рівень благополуччя, тоді як конструктивні емоційні переживання (емоційний оптимум) сприяють його підвищенню. Таким чином, формування навичок емоційної врівноваженості та розвиток здатності до оптимального емоційного

реагування є важливими завданнями психологічної підтримки молодого покоління.

3.2. Дослідження зв'язку особливостей труднощів в регуляції емоцій та психологічного благополуччя молоді

Регуляція емоцій є важливим процесом, що забезпечує адаптивну взаємодію особистості з оточенням, підтримку психологічної рівноваги та здатність до ефективного вирішення життєвих завдань. Труднощі у регуляції емоцій можуть проявлятися у вигляді надмірної інтенсивності емоційних реакцій, їхньої тривалості, труднощів у розпізнаванні та прийнятті власних емоцій, а також у нездатності адекватно висловлювати емоційні переживання. Такі особливості можуть суттєво впливати на психологічне благополуччя молодої людини, зумовлюючи емоційне виснаження, внутрішню напругу та зниження рівня життєвої задоволеності.

З метою виявлення взаємозв'язків між труднощами у регуляції емоцій та психологічним благополуччям було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Кендалла. Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між труднощами емоційної регуляції та психологічним благополуччям молоді (кількості опитуваних становила 195 чоловік) наведені в-нижче в таблиці 3.2.

Отримані результати (табл. 3.2) демонструють систематичні та здебільшого статистично значущі негативні зв'язки між різними аспектами емоційної дисрегуляції та показниками психологічного благополуччя. Це означає, що щораз більша вираженість труднощів у сфері емоційної регуляції асоціюється зі зниженими показниками особистісного функціонування, соціального добробуту та внутрішньої гармонійності.

Згідно з результатами кореляційного аналізу, проведеного із застосуванням коефіцієнта τ Кендалла (табл. 3.2), труднощі емоційної регуляції в цілому мають статистично значущі негативні зв'язки з показниками психологічного

благополуччя молоді. Це свідчить про те, що чим більше виражені труднощі у сфері регуляції емоцій, тим нижчим є рівень психологічного благополуччя.

Таблиця 3.2

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між труднощами емоційної регуляції та психологічним благополуччям молоді (N=195)

	Неприйняття емоційних реакцій	Труднощі з цілеспрямованою поведінкою	Труднощі з контролем імпульсів	Відсутність емоційного усвідомлення	Обмежений доступ до стратегій	Відсутність емоційної ясності
Позитивні відносини	-,114*	-0,041	-,156**	-0,093	-,134**	-,191**
Автономія	-,224**	-,234**	-,243**	-0,018	-,244**	-,188**
Управління середовищем	-,303**	-,301**	-,239**	-0,084	-,353**	-,341**
Особистісний ріст	-,161**	-0,059	-,121*	-,176**	-,191**	-,181**
Цілі в житті	-,216**	-,121*	-,186**	-,199**	-,243**	-,286**
Самосприйняття	-,262**	-,209**	-,172**	-,109*	-,310**	-,246**
Психологічне благополуччя	-,275**	-,200**	-,231**	-,145**	-,350**	-,330**

Примітки:

** — Кореляція на рівні 0,01 (двостороння);

* — Кореляція на рівні 0,05 (двостороння);

N – кількість опитуваних.

Неприйняття власних емоційних переживань виявляє помірні негативні кореляції з ключовими складовими психологічного благополуччя, такими як управління середовищем ($\tau = -0,303$), самосприйняття ($\tau = -0,262$) та загальний

рівень психологічного благополуччя ($\tau = -0,275$). Люди, які схильні відкидати чи негативно оцінювати власні емоційні реакції, менш ефективно справляються з життєвими вимогами, частіше відчують внутрішню нестабільність та знижують здатність діяти відповідно до власних цінностей.

Менш виражені, але статистично значущі кореляції між неприйняттям емоцій і такими аспектами, як автономія, особистісний ріст, цілі в житті та позитивні відносини, свідчать про те, що неприйняття емоцій може впливати на ширший спектр психологічного функціонування, зокрема на соціальну включеність, мотивацію та особистісний розвиток.

Труднощі у збереженні цілеспрямованості під час емоційного збудження пов'язані з відчутним зниженням автономії ($\tau = -0,234$), управління середовищем ($\tau = -0,301$) та загального рівня благополуччя ($\tau = -0,200$). Це свідчить, що емоційне навантаження здатне суттєво порушувати планування, концентрацію та здатність діяти відповідно до намірів.

Такі зв'язки є показовими для молодіжного віку, який характеризується активним формуванням життєвих орієнтирів, самостійності та управлінських компетентностей. В умовах недостатньої сформованості емоційної саморегуляції молоді люди швидше піддаються дезорганізації діяльності.

Труднощі у контролюванні імпульсивних реакцій мають негативні кореляції з більшістю показників психологічного благополуччя: автономією ($\tau = -0,243$), позитивними відносинами ($\tau = -0,156$), цілями в житті ($\tau = -0,186$), особистісним зростанням ($\tau = -0,121$) та загальним благополуччям ($\tau = -0,231$).

Це підтверджує, що високий рівень емоційної імпульсивності може ускладнювати як соціальну взаємодію, так і процеси саморозвитку та досягнення довгострокових цілей. Нездатність контролювати імпульсивні реакції призводить до конфліктності, нестабільності у стосунках, зниження вольового контролю та погіршення життєвої організованості.

Відсутність емоційного усвідомлення демонструє порівняно слабші, але значущі кореляції з такими аспектами благополуччя, як особистісний ріст ($\tau = -0,176$), цілі в житті ($\tau = -0,199$) та самосприйняття ($\tau = -0,109$). Нездатність

диференціювати власні емоції та розуміти їхній зміст зменшує здатність особистості усвідомлено формувати життєву траєкторію, інтегрувати досвід і розвиватися як цілісна особистість.

Для молоді цей показник є особливо важливим, адже недорозвинутість навичок емоційного усвідомлення може сприяти фрустрації, втраті мотивації та труднощам у визначенні власних ресурсів і потреб.

Найбільш виражені кореляції були отримані саме за цією шкалою. Обмежений доступ до ефективних стратегій регуляції емоцій сильно пов'язаний зі всіма компонентами психологічного благополуччя, але особливо з такими, як:

- управління середовищем ($\tau = -0,353$),
- самоприйняття ($\tau = -0,310$),
- цілі в житті ($\tau = -0,243$),
- автономія ($\tau = -0,244$),
- психологічне благополуччя загалом ($\tau = -0,350$).

Це означає, що саме відсутність навичок ефективного опрацювання емоційних станів найбільшою мірою підриває життєву адаптивність, самоприйняття та здатність до довгострокового планування. Така молодь частіше стикається з емоційним виснаженням, відчуттям непорядкованості життя, труднощами у вирішенні життєвих завдань.

Відсутність емоційної ясності — тобто нечітке розуміння власного емоційного стану — значуще пов'язана зі зниженням більшості показників благополуччя. Найбільш сильні кореляції спостерігаються з управлінням середовищем ($\tau = -0,341$), цілями в житті ($\tau = -0,286$), самоприйняттям ($\tau = -0,246$) та загальним показником психологічного благополуччя ($\tau = -0,330$).

Такий результат можна інтерпретувати як підтвердження важливості емоційної ясності для організації поведінки, вибудовування життєвих пріоритетів і збереження суб'єктивного відчуття психологічної цілісності.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що всі компоненти труднощів емоційної регуляції — у різному ступені — негативно пов'язані з психологічним благополуччям молоді. Найбільш значущими та

систематичними є зв'язки з такими аспектами, як: управління середовищем, самосприйняття, цілі в житті, автономія, загальний рівень психологічного благополуччя.

Особливо важливу роль відіграють такі складові емоційної регуляції:

1. Обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій — найсильніший предиктор зниження психологічного благополуччя.
2. Неприйняття емоційних реакцій — впливає на суб'єктивну ефективність та внутрішню гармонійність.
3. Труднощі контролю імпульсів — суттєво порушують соціальне функціонування та цілеспрямованість.
4. Відсутність емоційної ясності — зменшує здатність до рефлексії та ефективного життєвого планування.

Отже, результати дослідження підтверджують, що сформованість навичок емоційної регуляції є ключовою умовою підтримання психологічного благополуччя молоді. Недостатня регуляція емоцій ускладнює адаптивну взаємодію з соціальним середовищем, знижує рівень самореалізації, сприяє хронічній внутрішній напрузі та негативно позначається на суб'єктивному відчутті задоволеності життям.

3.3. Особливості емоційного інтелекту, що пов'язані з психологічним благополуччям

Для визначення взаємозв'язків між компонентами емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя молоді було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Кендалла. Результати дослідження з опитуваними в кількості 195 чоловік подано нижче в таблиці 3.3.

Емоційний інтелект виступає однією з центральних детермінант психологічного благополуччя, адже саме він забезпечує ефективну взаємодію між когнітивними та емоційними процесами, сприяє усвідомленому контролю над власними почуттями, адекватному розумінню емоцій інших людей і побудові гармонійних соціальних відносин. Високий рівень емоційного

інтелекту пов'язаний із гнучкістю мислення, емпатією, позитивним самосприйняттям та стійкістю до стресу, що безпосередньо впливає на загальне відчуття життєвої задоволеності.

Таблиця 3.3

Результати кореляційного аналізу особливостей зв'язку емоційного інтелекту з психологічним благополуччям молоді (N=195)

	Інтегративний рівень емоційного інтелекту	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей
Позитивні відносини	,225**	,242**	-,117*	,129*	,192**	,127*
Автономія	,291**	,212**	-0,069	,236**	,121*	,153**
Управління середовищем	,287**	,190**	-0,015	,273**	,109*	,119*
Особистісний ріст	,274**	,238**	-0,048	,193**	,209**	,153**
Цілі в житті	,271**	,174**	-0,001	,223**	,183**	,133**
Самосприйняття	,275**	,187**	-0,041	,225**	0,078	,099*
Психологічне благополуччя	,361**	,265**	-0,064	,277**	,191**	,164**

Примітки:

** — Кореляція на рівні 0,01 (двостороння);

* — Кореляція на рівні 0,05 (двостороння);

N – кількість опитуваних.

Як показано в таблиці 3.3, показник психологічного благополуччя має позитивні статистично значущі кореляції з більшістю компонентів емоційного

інтелекту, що свідчить про важливу роль емоційної компетентності у підтриманні гармонійного психічного стану молоді особистості.

Найвищі показники кореляції спостерігаються між інтегративним рівнем емоційного інтелекту та загальним рівнем психологічного благополуччя ($\tau = 0,361$), що підтверджує значущість емоційної компетентності як комплексного ресурсу для успішного функціонування особистості. Високу силу зв'язків інтегративного ЕІ також виявлено з такими компонентами благополуччя, як автономія ($\tau = 0,291$), управління середовищем ($\tau = 0,287$), особистісний ріст ($\tau = 0,274$) та цілі в житті ($\tau = 0,271$). Це вказує на те, що загальний рівень сформованості емоційних умінь забезпечує молоді здатність до самостійності, самоконтролю, ефективної життєвої організації та прагнення до розвитку.

Компонент емоційної обізнаності значуще корелює з усіма показниками психологічного благополуччя. Найвищі кореляції зафіксовано з позитивними відносинами ($\tau = 0,242$) та особистісним ростом ($\tau = 0,238$). Це свідчить, що здатність розуміти власні емоційні стани сприяє глибшому усвідомленню себе, підвищує якість соціальних зв'язків і стимулює розвиток особистісних ресурсів.

Зовсім іншу тенденцію демонструє компонент управління своїми емоціями. Його зв'язки з показниками психологічного благополуччя є переважно слабкими та частково негативними. Зокрема, знайдено слабку негативну кореляцію з позитивними відносинами ($\tau = -0,117$). Це може вказувати на те, що надмірний контроль власних емоцій, властивий деяким молодим людям, може ускладнювати природність емоційного самовираження, що, своєю чергою, негативно впливає на якість міжособистісних стосунків.

Натомість самотивація є одним із найбільш значущих показників емоційного інтелекту щодо психологічного благополуччя. Кореляційний аналіз показав стабільні позитивні зв'язки цього компонента з усіма вимірами благополуччя, серед яких найвищі — з управлінням середовищем ($\tau = 0,273$), психологічним благополуччям у цілому ($\tau = 0,277$) та автономією ($\tau = 0,236$). Це

свідчить про те, що здатність підтримувати внутрішню мотивацію є важливою умовою самореалізації, ініціативності та емоційної стійкості.

Позитивні зв'язки емпатії з показниками благополуччя підкреслюють важливість соціальної чутливості та здатності до співпереживання. Найвищі кореляції виявлено з особистісним ростом ($\tau = 0,209$) та позитивними відносинами ($\tau = 0,192$). Це підтверджує, що емпатійність сприяє розвитку глибших соціальних зв'язків і підсилює відчуття психологічної підтримки.

Компонент розпізнавання емоцій інших людей також демонструє значущі позитивні кореляції з більшістю вимірів психологічного благополуччя ($\tau = 0,099\text{--}0,164$). Це вказує на важливість соціальної перцепції та здатності до адекватної інтерпретації емоційного стану співрозмовника, що виступає умовою формування гармонійних міжособистісних стосунків.

Отже емоційний інтелект є значущим предиктором психологічного благополуччя молоді. Найсильніший зв'язок демонструє інтегративний рівень емоційного інтелекту.

1. Емоційна обізнаність, самомотивація та емпатія відіграють ключову роль у формуванні позитивних соціальних відносин, автономії, життєвих цілей і загальної життєвої задоволеності.

2. Управління емоціями виявляється неоднозначним показником: у деяких випадках надмірний контроль може знижувати якість міжособистісних стосунків.

3. Висновки кореляційного аналізу підкреслюють необхідність розвитку емоційної компетентності в молодіжному середовищі для підвищення рівня психологічного благополуччя.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що емоційний інтелект є ключовим психологічним ресурсом, який сприяє підтриманню високого рівня психологічного благополуччя молоді. Його розвиток забезпечує ефективну емоційну саморегуляцію, покращує соціальну адаптацію та сприяє формуванню позитивного емоційного фону особистості.

Тому результати дослідження підтверджують, що емоційний інтелект є вагомим чинником психологічного благополуччя молоді. Його розвиток забезпечує не лише ефективну емоційну адаптацію, але й збагачує соціально-особистісний досвід, формуючи здатність до конструктивного вирішення життєвих ситуацій та емоційного самозадоволення.

3.4. Емоційні предикторами психологічного благополуччя

Наступним етапом дослідження після проведення кореляційного аналізу є регресійний аналіз, спрямований на визначення того, які саме емоційні характеристики виступають чинниками, що прогнозують (тобто предикторами) рівень психологічного благополуччя молоді.

Тож з метою визначення емоційних чинників було проведено множинний регресійний аналіз. Як залежну змінну обрано показник психологічного благополуччя, а як незалежні змінні – відсутність емоційної ясності, відсутність емоційного усвідомлення, труднощі з цілеспрямованою поведінкою, неприйняття емоційних реакцій, інтегративний рівень емоційного інтелекту, труднощі з контролем імпульсів, обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій (тобто ті, що виявили статистично значущі кореляції з психологічним благополуччям). Отримані результати представлено у таблицях 3.4, 3.5 та 3.6.

За даними таблиці 3.4 значущими предикторами психологічного благополуччя виявилися: емоційний оптимум ($p = 0,001$), апатія ($p = 0,006$), інтегративний рівень емоційного інтелекту ($p = 0,000$), обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій ($p = 0,046$), відсутність емоційної ясності ($p = 0,007$).

Позитивний емоційний стан і високий емоційний інтелект підвищують благополуччя, тоді як емоційна спустошеність, неефективність регуляції та труднощі в усвідомленні емоцій помітно його знижують. Інші змінні не внесли статистично значущого впливу. Отже, психологічне благополуччя молоді найбільше визначається якістю емоційної регуляції, емоційною ясністю та загальним рівнем емоційного функціонування.

Таблиця 3.4

**Результати множинного регресійного аналізу емоційних предикторів
психологічного благополуччя молоді. Частина 1**

Предиктор	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти β	t	p
	B	Стандартна похибка			
	376,364	20,646		18,229	0,000
Афект	-0,994	1,203	-0,055	-0,826	0,410
Амбівалентність	-1,013	1,477	-0,040	-0,686	0,494
Емоційний оптимум	5,233	1,529	0,197	3,423	0,001
Апатія	-3,181	1,153	-0,170	-2,759	0,006
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	0,704	0,175	0,277	4,028	0,000
Неприйняття емоційних реакцій	-0,993	0,552	-0,118	-1,798	0,074
Труднощі з цілеспрямованою поведінкою	0,915	0,766	0,087	1,194	0,234
Труднощі з контролем імпульсів	0,168	0,571	0,021	0,294	0,769
Відсутність емоційного усвідомлення	-0,459	0,758	-0,038	-0,605	0,546
Обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій	-1,099	0,547	-0,161	-2,009	0,046
Відсутність емоційної ясності	-2,104	0,773	-0,180	-2,721	0,007

Примітки:

B – нестандартизовані коефіцієнти (показують зміну залежної змінної при зміні предиктора на одну одиницю за незмінності інших змінних).

β – стандартизовані коефіцієнти (показують відносний внесок кожного предиктора в модель, дозволяючи порівнювати їхню силу впливу).

t — значення t -критерію Стюдента для перевірки значущості кожного коефіцієнта.

p – значущість: $p < 0,05$ — статистично значущий предиктор; $p < 0,01$ — високий рівень значущості; $p > 0,05$ — предиктор не дає значимого внеску в модель.

Як свідчать дані таблиці 3.5, отримана модель має достатньо високі показники якості. Значення множинної кореляції становить $R = 0,703$, що вказує на сильний зв'язок між сукупністю емоційних характеристик та рівнем психологічного благополуччя.

Таблиця 3.5

Результати множинного регресійного аналізу емоційних предикторів психологічного благополуччя молоді. Частина 2

R	R^2	Скоригований R^2	Стандартна похибка оцінки	Статистика змін					Дарбін-Уотсон
				Зміна R^2	Зміна F	ст.св. 1	ст.св. 2	Зміна F	
0,703	0,494	0,463	32,024	0,494	16,035	11	181	0,000	1,577

Примітки:

R — множинний коефіцієнт кореляції, що відображає силу зв'язку між сукупністю емоційних предикторів і психологічним благополуччям молоді;

R^2 - показує яку кількість дисперсії психологічного благополуччя пояснює модель;

Скоригований R^2 — враховує кількість предикторів;

Змінні R^2 та F – показують, що включення всіх 11 предикторів у модель дало статистично значуще покращення її пояснювальної здатності.

ст. св. 1 — кількість включених предикторів;

ст. св. 2 — обсяг вибірки мінус кількість параметрів моделі.

Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,494$ свідчить про те, що приблизно 49,4% варіації психологічного благополуччя пояснюється включеними до моделі емоційними показниками. Скориговане значення $R^2 (0,463)$ зазначає, що модель зберігає високу пояснювальну здатність навіть з урахуванням кількості предикторів.

Статистика F ($F = 16,035$; $p < 0,001$) підтверджує загальну значущість моделі, що означає: обрана комбінація емоційних змінних достовірно прогнозує рівень психологічного благополуччя молоді. Значення коефіцієнта Дарбіна–Уотсона ($DW = 1,577$) перебуває в межах припустимої норми та вказує на відсутність автокореляції залишків.

Аналіз стандартизованих коефіцієнтів (β) та рівнів значущості (p) дозволив виділити низку ключових емоційних предикторів, які істотно впливають на рівень психологічного благополуччя.

Серед емоційних характеристик, що увійшли до моделі, статистично значущими предикторами виявилися:

Інтегративний рівень емоційного інтелекту ($\beta = 0,277$; $p < 0,001$) — є найсильнішим позитивним предиктором психологічного благополуччя. Чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим краща здатність особистості усвідомлювати, розуміти й регулювати власні емоції, що сприяє відчуттю гармонійності та задоволеності життям.

З позиції сучасних теорій, емоційний інтелект виступає ресурсом адаптивного функціонування, знижує ймовірність дистресу та сприяє формуванню конструктивних міжособистісних взаємин. Отримані дані повністю узгоджуються з цими теоретичними положеннями.

Емоційний оптимум ($\beta = 0,197$; $p = 0,001$) — також має позитивний вплив на психологічне благополуччя. Це свідчить, що внутрішня емоційна рівновага, стабільність і гармонійне поєднання афективних реакцій із когнітивним контролем сприяють відчуттю життєвої цілісності.

Афект апатії ($\beta = -0,170$; $p = 0,006$) — негативний предиктор. Підвищений рівень емоційного згасання та пасивності супроводжується зниженням рівня психологічного благополуччя.

Обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій ($\beta = -0,161$; $p = 0,046$) — негативно впливає на благополуччя. Ця змінна є значущим негативним предиктором, це говорить про те, що труднощі у використанні ефективних способів емоційного самоконтролю призводять до психологічного виснаження.

Люди, які не володіють конструктивними стратегіями опрацювання емоцій, частіше переживають дезорганізацію, внутрішню напругу та нездатність адаптуватися до стресових ситуацій. Що суттєво знижує психологічне благополуччя молоді.

Відсутність емоційної ясності ($\beta = -0,180$; $p = 0,007$) — цей показник також є значущим негативним предиктором, тобто також знижує рівень психологічного благополуччя, що вказує на важливість здатності до усвідомлення власних емоційних станів. Відсутність емоційної ясності ускладнює розуміння власних переживань, а це порушує процеси саморефлексії та саморегуляції, призводячи до погіршення психологічного благополуччя.

Інші змінні не продемонстрували статистично значущого внеску у модель ($p > 0,05$). До моделі були включені показники, які хоч і корелювали з психологічним благополуччям, але не продемонстрували значущого внеску в регресійну модель:

- ◆ афект ($p = 0,410$),
- ◆ амбівалентність ($p = 0,494$),
- ◆ неприйняття емоційних реакцій ($p = 0,074$),
- ◆ труднощі з цілеспрямованою поведінкою ($p = 0,234$),
- ◆ труднощі з контролем імпульсів ($p = 0,769$),
- ◆ відсутність емоційного усвідомлення ($p = 0,546$).

Ймовірним поясненням є мультиколінеарність та перекриття цих конструктів із більш потужними факторами (наприклад, емоційним інтелектом та емоційною ясністю), що статистично «поглинають» їхній внесок. Тобто,

скоріш за все, пояснення полягає в тому, що ці показники перекриваються з іншими, сильнішими факторами (наприклад, загальним емоційним інтелектом чи емоційною ясністю). Через це їхній власний внесок стає статистично менш помітним.

Також, дисперсійний аналіз підтверджує (таблиця 3.6), що використані емоційні предиктори справді формують модель, яка статистично й змістовно пояснює психологічне благополуччя молоді, а їхній вплив є значущим та обґрунтованим.

Отримані результати в таблиці 3.6 свідчать, що множинна регресійна модель є статистично значущою ($F(11,181) = 16,035$; $p < 0,001$). Це означає, що сукупність емоційних характеристик, включених до аналізу, суттєво та не випадково впливає на психологічне благополуччя молоді.

Понад половина загальної дисперсії залежної змінної пояснюється моделлю (що узгоджується з попередніми результатами $R^2 \approx 0,49$), а це свідчить про високу ефективність моделі.

Таблиця 3.6

Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) для множинної регресійної моделі

	Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Значущість
Регресія	180898,3	11	16445,3	16,035	0,000
Залишок	185625,6	181	1025,556	-	-
Всього	366523,9	192	-	-	-

Примітки:

F — критерій Фішера, що оцінює загальну значущість моделі.

Таким чином, результати регресійного аналізу підтвердили, що емоційна сфера є ключовим предиктором психологічного благополуччя молоді. Найбільш вираженими позитивними детермінантами виступають інтегративний рівень емоційного інтелекту та емоційний оптимум, тоді як емоційна апатія, обмежений

доступ до стратегій емоційної регуляції та відсутність емоційної ясності знижують показники благополуччя.

Отримані результати узгоджуються з сучасними теоретичними підходами, згідно з якими емоційна саморегуляція розглядається не лише як механізм емоційного контролю, а як важлива складова особистісного функціонування, що сприяє психологічній стійкості та гармонійному розвитку особистості в юнацькому віці.

Висновки до розділу 3

1. Емоційна саморегуляція є ключовим фактором психологічного благополуччя молоді. Результати дослідження показали, що емоційний компонент есенціальної саморегуляції має найбільш суттєвий вплив на психологічне благополуччя молоді. Конструктивні емоційні стани (емоційний оптимум) підвищують рівень внутрішньої стійкості, організованості поведінки та задоволеності життям, тоді як негативні емоційні переживання (афект, апатія, амбівалентність) його знижують. Тому формування навичок емоційної врівноваженості є важливим завданням психологічної підтримки молоді.

2. Усі компоненти труднощів емоційної регуляції негативно пов'язані з психологічним благополуччям. Найбільш значущими є: обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій, неприйняття емоційних реакцій, труднощі контролю імпульсів, відсутність емоційної ясності. Ці фактори знижують соціальну адаптацію, рівень самореалізації та загальне життєве задоволення.

3. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у підтриманні психологічного благополуччя молоді. Інтегративний рівень емоційного інтелекту є найсильнішим предиктором, а емоційна обізнаність, самомотивація та емпатія сприяють розвитку позитивних соціальних відносин, автономії та життєвих цілей. Надмірний контроль емоцій може інколи знижувати якість міжособистісних стосунків, тому важливо балансувати емоційне регулювання.

4. Регресійний аналіз та предиктори благополуччя: найбільш позитивними детермінантами психологічного благополуччя є інтегративний

рівень емоційного інтелекту та емоційний оптимум. Негативними предикторами виступають емоційна апатія, обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій та відсутність емоційної ясності. Це підтверджує, що емоційна саморегуляція є базовим механізмом підтримки психологічного благополуччя.

5. Практичне значення результатів полягає в тому, що розвиток емоційної компетентності та навичок саморегуляції є важливою умовою підтримки психологічної стабільності та гармонійного розвитку молоді особистості. Емоційна саморегуляція забезпечує ефективну взаємодію з соціальним середовищем, сприяє саморозвитку, прийняттю себе та підвищує здатність до конструктивного вирішення життєвих ситуацій.

6. Отримані результати підтверджують сучасні концепції емоційної саморегуляції як фундаментальної складової психологічної стійкості та гармонійного розвитку особистості в молодому віці.

Висновки

В результаті проведеного теоретично - емпіричного дослідження було зроблено наступне:

1. Визначено на підставі теоретичного аналізу такі емоційні особливості, що сприяють формуванню психологічного благополуччя молоді: позитивна емоційність, емоційна стабільність і регуляція, емпатія, адаптивність емоцій, самоусвідомлення емоцій, емоційна відкритість. Позитивна емоційність підвищує життестійкість, активує ресурси особистості, сприяє зростанню внутрішнього потенціалу. Емоційна стабільність і регуляція знижує рівень стресу, підтримує психологічну рівновагу. Емпатія підвищує якість міжособистісних стосунків та соціальної підтримки. Адаптивність емоцій (резильєнтність) захищає від розвитку психопатології, підвищує загальне благополуччя. Емоційна саморефлексія сприяє свідомому регулюванню поведінки, прийняттю адаптивних рішень. Емоційна відкритість та виразність підвищує глибину міжособистісних стосунків, покращує внутрішнє самопочуття.

2. Виявлено особливості емоційного компоненту есенціальної саморегуляції, що пов'язані з психологічним благополуччям молоді: короткочасні емоційні реакції, стан байдужості та одночасне відчуття протилежних емоцій щодо чогось або когось мають зворотній кореляційний зв'язок з усіма компонентами психологічного благополуччя, тобто чим більше людина відчуває зазначені емоційні стани, тим нижчий рівень психологічного благополуччя вона має. Особливо значущі ці зв'язки у випадку, коли людина не знає, чого хоче, не має власного напрямку в житті і не відчуває сенс у своїх діях, не вміє керувати своїм життям, організовувати справи, приймати рішення та справлятися з труднощами, а також не бачить себе, свої сильні та слабкі сторони, можливості та обмеження. Стан, у якому емоції знаходяться в збалансованому діапазоні та реагування на ситуації є адаптивним навпаки прямо корелює з усіма шкалами благополуччя. Тобто, чим більше емоції не «перевантажують» і не

«провалюються», а знаходяться на рівні, який дозволяє жити, діяти і почуватися добре, тим вищий показник психологічного благополуччя молоді.

3. Визначені складнощі в регуляції емоцій, що пов'язані з психологічним благополуччям молоді: неприйняття своїх емоцій, труднощі з концентрацією під час сильних переживань, імпульсивні реакції, нерозуміння власних почуттів, відсутність способів заспокоїтися чи впоратися з емоціями, плутанина в емоціях. Усі шість видів труднощів емоційної регуляції мають зворотню кореляцію з компонентами психологічного благополуччя молоді. Тобто, чим більше труднощів у регуляції емоцій, тим нижчий рівень благополуччя. Найсильніші зворотні зв'язки спостерігаються з нечітким розумінням власних емоцій та обмеженим набором способів упоратися з емоціями. Це говорить про те, що недостатні навички розуміння своїх емоцій та їх регулювання можуть перешкоджати психологічному благополуччю молоді.

4. Виявлено особливості емоційного інтелекту, що пов'язані з психологічним благополуччям молоді. Найсильніші прямі зв'язки з психологічним благополуччям мають: загальний рівень емоційного інтелекту, уміння себе мотивувати, розуміння власних емоцій. Це означає, що усвідомлення своїх почуттів і здатність направляти власну активність можуть сприяти формуванню психологічного благополуччя молоді. Емпатія та розпізнавання емоцій інших людей також позитивно пов'язані з більшістю показників психологічного благополуччя, особливо з умінням бути самостійним і мати чіткі життєві цілі, розвивати себе та свої здібності, мати підтримуючі взаємини з іншими людьми. Вміння контролювати свої почуття, заспокоюватися, не реагувати імпульсивно й обирати, як саме діяти в емоційній ситуації має слабкі та місцями зворотні зв'язки зі шкалами психологічного благополуччя, і надалі не розглядається нами як предиктор психологічного благополуччя молоді.

5. Визначено емоційні предиктори психологічного благополуччя молоді. Завдяки регресійному аналізу встановлено, що на нього найбільше впливають: добре розвинений емоційний інтелект, здатність підтримувати збалансовані емоції, відсутність апатії, ясне розуміння своїх почуттів, наявність

ефективних способів керувати емоціями. Тобто, молоді люди, які добре розуміють свої емоції, мають доступні способи їхнього управління, не схильні до апатії та загалом володіють розвиненим емоційним інтелектом, зазвичай відчують психологічне благополуччя.

Загалом, результати кореляційного та регресійного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу: молоді люди з вищим рівнем розвитку позитивних емоційних чинників — таких як інтегративний рівень емоційного інтелекту, емоційна обізнаність, здатність до самомотивації та самоприйняття — демонструють вищий рівень психологічного благополуччя. Це свідчить про важливу роль емоційних ресурсів у підтримці позитивного психологічного стану молоді.

Література

1. Алещенко В. Психологічне благополуччя особистості. // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Військово-спеціальні науки». – 2024. – № 3(59).
<https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/issue/view/11>
2. Бех, І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник. - Київ: ІЗМІН, 1998. – 204 с.
https://library.udpu.edu.ua/library_files/420694.pdf
3. Варій М. Й. Загальна психологія. Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. - К.: «Центр учбової літератури», 2007.- 968 с.
<https://www.info-library.com.ua/books-book-113.html>
4. Кочарян І. О. Система радості: есенційна саморегуляція психіки та її психологічна корекція: монографія. – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2016. – 288 с.
5. Кочарян І. О., Сервінський В. В. Опитувальник для діагностики есенційної саморегуляції та психометрична оцінка його завдань. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2019. - Вип. 60. - С. 210-230. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VKhnpu_psykhol_2019_60_14
6. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. : – К.: Видавництво ТОВ "КММ", 2006, – 240.
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734643/1/%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D1%96%D0%B9%D1%81%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%28%D1%83%D0%BA%D1%80.%D0%B2%D0%B0%D1%80.%2C%20%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F>

[%2C%20%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A1.%D0%94.%202006%D1%80.%29%20%281%29.pdf](#)

7. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: навчальний посібник. – Київ: МАУП, 2000. – 256 с.

8. Олефір В., Боснюк В. Факторна структура суб'єктивного благополуччя молодих українців. // Інсайт: психологічні виміри суспільства. – 2025. – № 13. – С. 94–116.

<http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/25029/1/%d0%a4%d0%90%d0%9a%d0%a2%d0%9e%d0%a0%d0%9d%d0%90%20%d0%a1%d0%a2%d0%a0%d0%a3%d0%9a%d0%a2%d0%a3%d0%a0%d0%90%20%d0%a1%d0%a3%d0%91%e2%80%99%d0%84%d0%9a%d0%a2%d0%98%d0%92%d0%9d%d0%9e%d0%93%d0%9e%20%d0%91%d0%9b%d0%90%d0%93%d0%9e%d0%9f%d0%9e%d0%9b%d0%a3%d0%a7%d0%a7%d0%af%20%d0%9c%d0%9e%d0%9b%d0%9e%d0%94%d0%98%d0%a5%20%d0%a3%d0%9a%d0%a0%d0%90%d0%87%d0%9d%d0%a6%d0%86%d0%92.pdf>

9. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». – 2021. – № 1. – С. 22–26.

<https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0987e6f1-d915-4356-b696-7db1d0199b0c/content>

10. Орап М. О., Акімова Н. В., Калба Я. Є. Суб'єктивне благополуччя та рівень тривожності під час кризи COVID-2019: дослідження українського юнацтва // Інсайт: психологічні виміри суспільства. – 2021. – Вип. 6. – С. 28–39.

<https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/578d314d-a6b6-491c-8ea1-efd50e7bc45b/content>

11. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука: Збірник статей за редакцією М. В. Папучі. Випуск 2–3. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. – 419 с.

http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal_psy_lib/%D0%92%D0%B8%D0%

[B3%D0%BE%D1%82%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_2020_%D0%92%D0%B8%D0%BF.2-3.pdf](#)

12. Радко О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. // Теорія і практика сучасної психології. – 2019. – № 6, т. 1. – С. 148–152.

http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2019/part_1/32.pdf

13. Савицина Є. В., Бабатіна С. І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. // Соціально-психологічні технології розвитку особистості. – 2020. – С. 316–319.

<https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/45833250-512a-40a2-9a74-d81e5e7aa529/content>

14. Сак Л.В., Федотова З.В. КРОС-культурна адаптація та валіדיзація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів // Психіатрія, неврологія та медична психологія. – 2023. – №21. – С. 38–45.

<https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/view/22657/20861>

15. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. // Актуальні проблеми психології. – Т. V. – Вип. 17. – Київ, 2017. – С. 124–133.

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709129/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%201.pdf>

16. Холл Н. Емоційний інтелект: теорія та практика. – К.: Психологічна преса, 2000. – 212 с.

17. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. – 2011. – № 985. – Вип. 48. – С. 46–49.

http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VKhIPC_2011_985_48_13

18. Яворовська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. // Наука і освіта. – 2014. – № 12. – С. 216–220.

<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6891/1/Yavorska%2c%20Filonenko.pdf>

19. Aamer Aldbyani, Guiyun Wang, Yanxia Qi, Zhang Chuanxia, Jiaojiao Li, Jie Leng, Afnan Alhimaidi. Positive psychological traits and psychological well-being: investigating roles of positive coping strategies and life stressors. // BMC Psychology. – 2025. – Vol. 13. – Article 465.

<https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-025-02807-9>

20. Akyl Y., İme Y. The mediating role of mental well-being between psychological resilience, life satisfaction and emotional intelligence. // e-Kafkas Journal of Educational Research. – 2024. – Vol. 11, № 4. – P. 742–752.

[https://www.researchgate.net/publication/387361974_The_Mediating_Role_of_Mental_Well-](https://www.researchgate.net/publication/387361974_The_Mediating_Role_of_Mental_Well-Being_Between_Psychological_Resilience_Life_Satisfaction_and_Emotional_Intelligence)

[Being_Between_Psychological_Resilience_Life_Satisfaction_and_Emotional_Intelligence](https://www.researchgate.net/publication/387361974_The_Mediating_Role_of_Mental_Well-Being_Between_Psychological_Resilience_Life_Satisfaction_and_Emotional_Intelligence)

21. Allen T. D., Kiburz K. M. Trait mindfulness and adolescent psychological well-being: the mediating role of emotion regulation. // Jurnal Bimbingan Konseling. – 2019. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9441221/>

22. Adiningrum W., Wibowo M. E., Purwanto E. The effects of adolescent-parent attachment, emotion regulation, and self-esteem on problematic internet use among adolescents. // Jurnal Bimbingan Konseling. – 2022. – Vol. 11(3). – С. 253–260.

https://www.researchgate.net/publication/339195207_Parent_Attachment_and_Adolescent's_Problematic_Internet_Use_A_Literature_Review

23. Bertozzi M., Caprara G. V. Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. // Cogent Psychology. – 2023. – Vol. 10. – Article 2186325.

https://www.researchgate.net/publication/303904732_Emotion_regulation_strategies_and_psychosocial_well-being_in_adolescence

24. Cai H., Liu H., Gao Y. New evidence on the relationship between income and subjective well-being: the mediating and moderating roles of psychological security. // BMC Public Health. – 2025. – Vol. 25. – Article 1148.

<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-22286-2>

25. Cejudo J., Fernández-Berrocal P., et al. Clarity and emotional regulation as protective factors for adolescent well-being: a moderated mediation model involving depression. // Children and Youth Services Review. – 2024. – Vol. 15(7). – Article 130. <https://www.mdpi.com/2254-9625/15/7/130>

26. Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343–359.

https://www.researchgate.net/publication/248617484_The_Five-Factor_Model_of_Personality_and_Its_Relevance_to_Personality_Disorders

27. Deci E. L., Ryan R. M. The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. // *Psychological Inquiry*. – 2000. – Vol. 11. – P. 227–268.

https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf

28. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.

https://www.researchgate.net/publication/232577536_Subjective_Well-Being_Three_Decades_of_Progress

29. Ekici E. M., Mengi Çelik Ö., Erokay Metin Z. The relationship between night eating behavior, gastrointestinal symptoms, and psychological well-being. // *Journal of Eating Disorders*. – 2025. – Vol. 13. – Article 14.

<https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40337-024-01158-x>

30. Emotion regulation difficulties and disordered eating in adolescents and young adults: a meta-analysis. // *Journal of Eating Disorders*. – 2025. – Vol. 13. – Article 25.

<https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40337-025-01197-y>

31. Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2nd ed., rev. & enlarged). New York: W. W. Norton & Company.

https://library.usi.edu/record/31692?utm_source=chatgpt.com

32. European Adolescents Study Group. Associations between psychosocial well-being, stressful life events and emotion-driven impulsiveness in European adolescents. // *Journal of Youth and Adolescence*. – 2022. – Vol. 51. – P. 1106–1117.

https://www.researchgate.net/publication/356081041_Associations_Between_Psychosocial_Well-Being_Stressful_Life_Events_and_Emotion-Driven_Impulsiveness_in_European_Adolescents

33. Goleman, D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bloomsbury - 1996 - 368.

<https://donainfo.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/09/emotional-intelligence-daniel-goleman.pdf>

34. Guerra-Bustamante J., León-del-Barco B., Yuste-Tosina R., López-Ramos V. M., Mendo-Lázaro S. Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2019. – Vol. 16(10). – Article 1720.

<https://www.mdpi.com/1660-4601/16/10/1720>

35. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.

<https://www.sispse.it/wp-content/uploads/2019/05/Gratz-Roemer-2004-DERS-DERS-DERS.pdf>

36. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

<https://emotion.wisc.edu/wp-content/uploads/sites/1353/2024/11/gross-1998-the-emerging-field-of-emotion-regulation-an-integrative-review.pdf>

37. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American*

Psychologist, 56(3), 218–226.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1693418/pdf/15347528.pdf>

38. Jerin V. Philipose, Choubisa R., Dubey A. Spiritual well-being mediates between psychological capital and emotional experiences. // Discover Mental Health. – 2025. – Vol. 5. – Article 74. – DOI: 10.1007/s44192-025-00203-8.

https://www.researchgate.net/publication/391884373_Spiritual_well-being_mediates_between_psychological_capital_and_emotional_experiences_evidence_from_college_students_at_a_private_residential_university_in_India

39. Kovalenko A., Hryshchuk E., Rohal N. Features of the psychological well-being of student youth. // Society. Integration. Education. – 2020.

https://www.researchgate.net/publication/341563966_FEATURES_OF_THE_PSYCHOLOGICAL_WELL-BEING_OF_STUDENT_YOUTH

40. Lucas R. E. Personality and subjective well-being. // Handbook of Personality: Theory and Research. – 3rd ed. – New York; London: Guilford Press, 2010. – P. 795–814. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7289121/>

41. Maslow, A. H. Motivation and Personality. New York: Harper & Row – 1954 – 411.

<https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf>

42. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56(3), 227–238.

https://ocfcpacourts.us/wp-content/uploads/2020/06/Ordinary_Magic_Resilience_Process_000935.pdf

43. Pereira J., Sousa M., Santos C. The impact of emotional intelligence on the psychological well-being of young graduates in Portugal. // Psychology International. – 2025. – Vol. 7(2). – Article 29.

https://www.researchgate.net/publication/390400178_The_Impact_of_Emotional_Intelligence_on_the_Psychological_Well-Being_of_Young_Graduates_in_Portugal

44. Rogers. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Robinson, - 2016, - 429.

45. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69(4). – P. 719–727.

<https://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

46. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.

<https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/11/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>

47. Salovey, P. Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185-211.

https://center.uoregon.edu/StartingStrong/uploads/STARTINGSTRONG2016/HANDOUTS/KEY_46201/pub153_SaloveyMayerICP1990_OCR.pdf

48. Seligman, M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. Simon and Schuster, 2011, – 349.

https://books.google.com.ua/books/about/Flourish.html?id=YVAQVa0dAE8C&redir_esc=y

49. Talmaciu A., Popa C., Marin D. Self-regulation and psychological well-being in early adolescence: a two-wave longitudinal study. // Behavioral Sciences. – 2020. – Vol. 10(3). – Article 67. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7139468/>

50. Tham Thi Nguyen, Duy Cao Nguyen, Cuong Tat Nguyen, et al. Patterns of social media use in Vietnamese youths: status and associations with psychological well-being. // BMC Public Health. – 2025. – Vol. 25. – Article 1274.

<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-22337-8>

51. Urbón E., Salavera C., Usán P. The influence of gender on the relationship between emotional intelligence and psychological well-being in Spanish university students. // BMC Psychology. – 2025. – Vol. 13. – Article 393.

<https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-025-02730-z>

Анотація

У дипломній роботі досліджено вплив емоційних чинників на психологічне благополуччя молоді. Теоретично проаналізовано та емпірично досліджено особливості емоційного компоненту есенціальної саморегуляції, визначені складнощі в регуляції емоцій, виявлені особливості емоційного інтелекту, що пов'язані з психологічним благополуччям молоді. Емпіричне дослідження проведено за участі 195 респондентів. Використано багатофакторний регресійний аналіз для виявлення основних емоційних предикторів психологічного благополуччя.

Результати показали, що емоційний оптимум, інтегративний рівень емоційного інтелекту, афект апатії, обмежений доступ до стратегій емоційної регуляції та відсутність емоційної ясності є статистично значущими предикторами психологічного благополуччя. Модель регресії пояснює близько 49% варіації показника психологічного благополуччя.

Отримані дані підтверджують важливість розвитку емоційного інтелекту та ефективної емоційної саморегуляції для підвищення рівня психологічного благополуччя молоді. Практична значимість роботи полягає у можливості застосування її результатів для розробки програм психоемоційного розвитку.

Ключові слова: психологічне благополуччя, емоційна саморегуляція, емоційний інтелект, регресійний аналіз, емоційні предиктори.

In the thesis, the influence of emotional factors on the psychological well-being of young people was investigated. Theoretical analysis and empirical research were conducted on the features of the emotional component of essential self-regulation, difficulties in emotion regulation were identified, and characteristics of emotional intelligence associated with the psychological well-being of youth were revealed. The empirical study involved 195 respondents. A multiple regression analysis was used to identify the main emotional predictors of psychological well-being.

The results indicate that emotional clarity, integrative level of emotional intelligence, affective balance, limited access to emotion regulation strategies, and absence of emotional awareness are statistically significant predictors of psychological well-being. The regression model explains approximately 49% of the variance in psychological well-being.

These findings highlight the importance of developing emotional intelligence and effective emotional self-regulation to enhance psychological well-being in young adults. The practical significance of the study lies in its potential application for designing programs aimed at psycho-emotional development.

Keywords: psychological well-being, emotional self-regulation, emotional intelligence, regression analysis, emotional predictors.