

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

«Психологічні особливості розвитку емоційної сфери у молоді»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав/(ла): студент/(ка) 4 курсу,
групи ЗМП-Пс21

спеціальності : 053 Практична психологія
(код і найменування спеціальності)

_____ / Максим БОГДАНОВ
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Ангеліна ШКУРКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Юлія БЛОЦЕРКІВСЬКА
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувача кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувачки кафедри
_____ **Н.С. КУЧЕРЕНКО**
(підпис) (ініціали, прізвище)
« » 2025р.

- Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки щодо специфіки емоційного розвитку в молодому віці.

План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2.	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3.	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4.	Оформлення висновків та рекомендацій.
5.	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання “11” квітня 2025 року

Студент

(підпис)

М.Ю. Богданов
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

А.В. Шкурко
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Випускна дипломна робота містить: 64 сторінки, 6 рисунків, 20 використаних джерел.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості молодої людини.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку емоційної сфери у молоді.

Мета дослідження: виявити та охарактеризувати психологічні особливості розвитку емоційної сфери у молоді, визначити чинники, що впливають на її формування, та окреслити можливості психологічної підтримки цього процесу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння емоційної сфери особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Визначити вікові особливості розвитку емоційної сфери у молоді.
3. Виявити психологічні чинники, що впливають на формування емоційної сфери в юнацькому віці.
4. Дослідити психологічні особливості розвитку емоційної сфери у молоді.
5. Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки щодо специфіки емоційного розвитку в молодому віці.

Практична значущість дослідження: полягає у можливості застосування його результатів у сфері психологічного супроводу молоді, освітнього процесу та формування соціально-психологічних програм підтримки емоційного розвитку. Виявлені особливості емоційної сфери, надають емпіричну основу для розроблення індивідуалізованих і групових програм психопрофілактики та психологічної корекції, спрямованих на підвищення емоційної стабільності, розвитку емоційного інтелекту та саморегуляційних навичок у молоді.

Ключові слова: емоційна сфера, молодь, стрес, тривожність, емоційна регуляція, адаптація, психічна стійкість, вольова саморегуляція.

ABSTRACT

The graduate thesis includes 64 pages, 6 figures, and 20 references used.

Object of the study: emotional sphere of a young person's personality.

Subject of the study: psychological features of emotional sphere development in youth.

Research aim: to identify and describe the psychological features of emotional sphere development in youth, determine the factors influencing its formation, and outline the possibilities for psychological support in this process.

Research tasks:

1. To analyze theoretical approaches to understanding the emotional sphere of personality in domestic and foreign psychology.
2. To define age-related features of emotional sphere development in youth.
3. To identify psychological factors influencing the formation of the emotional sphere in adolescence.
4. To investigate the psychological features of emotional sphere development in youth.
5. To analyze the research results and formulate conclusions regarding the specifics of emotional development in young age.

Practical significance of the research: lies in the potential application of its results in the field of psychological support for youth, the educational process, and the development of social-psychological programs for emotional development support. The identified features of the emotional sphere provide an empirical basis for developing individualized and group programs for psychoprophylaxis and psychological correction aimed at improving emotional stability, developing emotional intelligence, and self-regulation skills in youth.

Keywords: emotional sphere, youth, stress, anxiety, emotional regulation, adaptation, mental resilience, volitional self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	10
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ.....	10
1.1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення емоційної сфери особистості.....	10
1.2. Структура та компоненти емоційної сфери особистості	18
1.3. Вікові особливості розвитку емоційної сфери молоді	28
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	35
РОЗДІЛ 2	37
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У МОЛОДІЖНОМУ ВІЦІ	37
2.1. Методологічна схема побудови емпіричного дослідження	37
2.2. Результати дослідження особливостей розвитку емоційної сфери молоді	44
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	55
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність дослідження: у сучасному суспільстві, що перебуває в постійному русі та змінах, значна увага приділяється психологічному благополуччю молоді як стратегічного ресурсу національного розвитку. Молодь є найбільш вразливою соціальною групою, яка стикається з численними викликами, зокрема пов'язаними з адаптацією до соціальних змін, високим рівнем інформаційного навантаження, невизначеністю майбутнього, а в українських реаліях – ще й із наслідками війни, втрат, внутрішнього переміщення та тривалого стресу. Усе це істотно впливає на емоційну сферу молодих людей, зумовлюючи зростання емоційної нестабільності, тривожності, депресивних станів, агресивності чи емоційного вигорання ще до вступу у професійне життя.

Емоційна сфера є важливим компонентом психологічного розвитку особистості. Саме в юнацькому віці формуються здатність до саморегуляції, емпатії, рефлексії власних почуттів та емоційної відповідальності у стосунках з іншими людьми. Водночас недосконалість механізмів емоційної саморегуляції, низький рівень усвідомлення й вираження власних емоцій можуть спричинити труднощі в соціальній взаємодії, навчанні, побудові близьких стосунків, а згодом – у професійному самовизначенні та життєвій реалізації.

Зважаючи на актуальні виклики сьогодення, потреба в дослідженні емоційної сфери молоді є надзвичайно важливою як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Науковий інтерес викликає не лише вивчення психологічних особливостей емоційного розвитку на цьому віковому етапі, а й пошук ефективних підходів до підтримки емоційного благополуччя молоді, розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості та здатності до саморегуляції в умовах змін і криз.

Вивчення емоційної сфери молоді є сферою наукових інтересів багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців, серед яких Максименко С.Д., Чепелева Н.Д., Балл Г.А., Титаренко Т.М., Моляко В.О., Тихомирова О.М.,

Пов'якель Н.І., Зязюн І.А., Костюк Г.С., Найдьонова Л.М., Василюк О.Б., Дворецька І.В., Поніманська Т.Г., Радчук В.В., Соколова Л.М., Лавріненко Н.О., Саловей П., Майер Д.Д., Голман Д., Саарні К., Денгам С.А., Айзенберг Н., Томпсон Р.А., Гросс Д.Дж., Біскерра Р., Міколайчак М., Бракетт М.А., Петрідес К.В., Зайднаер М., Шюц А., Рейвер К.С., Фернандес-Беррокаль П. та багато інших.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей розвитку емоційної сфери у молоді є актуальним, оскільки воно дозволяє глибше зрозуміти процеси формування емоційної культури, виявити потенційні ризики порушень емоційного розвитку, а також окреслити можливі напрями профілактики й психологічного супроводу. Результати такого дослідження можуть стати корисними для психологів, педагогів, батьків, а також самих молодих людей у процесі їхнього особистісного зростання та самопізнання.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості молодої людини.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку емоційної сфери у молоді.

Мета дослідження: виявити та охарактеризувати психологічні особливості розвитку емоційної сфери у молоді, визначити чинники, що впливають на її формування, та окреслити можливості психологічної підтримки цього процесу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння емоційної сфери особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Визначити вікові особливості розвитку емоційної сфери у молоді.
3. Виявити психологічні чинники, що впливають на формування емоційної сфери в юнацькому віці.
4. Дослідити психологічні особливості розвитку емоційної сфери у молоді.
5. Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки щодо специфіки емоційного розвитку в молодому віці.

Методики дослідження:

1. Теоретичні: аналіз та синтез літературних наукових джерел за темою дослідження.

2. Емпіричні:

– Методика вивчення вольової саморегуляції, автори А.Г. Зверков, Е. В. Ейдман.

– Методика оцінки сили волі, автор М.М. Обозов.

3. Методики статистичної обробки даних.

Гіпотеза дослідження: розвиток емоційної сфери у молоді має специфічні психологічні особливості, що зумовлені віковими, соціальними та індивідуально-особистісними чинниками; за умови цілеспрямованої психологічної підтримки можливе формування більшої емоційної стабільності, саморегуляції та емоційної компетентності в юнацькому віці.

Практична значущість дослідження: полягає у можливості застосування його результатів у сфері психологічного супроводу молоді, освітнього процесу та формування соціально-психологічних програм підтримки емоційного розвитку. Виявлені особливості емоційної сфери, зокрема рівень розвитку вольової саморегуляції, наполегливості, самовладання та сили волі, надають емпіричну основу для розроблення індивідуалізованих і групових програм психопрофілактики та психологічної корекції, спрямованих на підвищення емоційної стабільності, розвитку емоційного інтелекту та саморегуляційних навичок у молоді.

Характеристика вибіркової групи дослідження: 30 молодих людей, стать – чоловіча, жіноча.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота містить вступ, 2 розділи, висновки, список використаної літератури, 6 рисунків, додатки.

Загальна кількість сторінок складає 64 сторінки машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення емоційної сфери особистості

Проблематика емоційної сфери особистості привертає увагу дослідників протягом багатьох десятиліть, оскільки емоції відіграють ключову роль у формуванні внутрішнього світу людини, її поведінки та міжособистісних взаємодій. У межах психологічної науки сформувалася низка теоретико-методологічних підходів до її розуміння, кожен з яких висвітлює різні аспекти функціонування емоцій. Сучасні дослідження розглядають емоційну сферу як складну психічну систему, що поєднує емоційні стани, переживання, афективні реакції та механізми регуляції. Аналіз цих підходів є необхідним для комплексного розуміння сутності емоційної сфери та її впливу на розвиток особистості молодшої людини.

Питання розвитку емоційної сфери особистості є одним із центральних у сучасній психології, оскільки саме емоції виступають не лише реакцією на зовнішні або внутрішні подразники, а й виконують ключові регуляторні, мотиваційні та інтегративні функції. В умовах соціальних трансформацій, підвищення психологічного навантаження та емоційної напруги у молодіжному середовищі вивчення емоційної сфери стає надзвичайно актуальним. Емоційна зрілість, вміння регулювати власні емоції, їхній зв'язок із поведінкою та вольовими якостями є важливими складовими психологічного здоров'я, соціальної адаптації та успішної самореалізації молодшої людини [1, 2].

Науковці підкреслюють, що емоційна сфера є фундаментальною складовою психіки, що формує особистісну структуру, визначає соціальну поведінку та впливає на пізнавальні процеси. Європейські дослідники, зокрема С. Гросманн, Р. Кайзер, Л. Кастен та інші, у своїх роботах наголошують на

необхідності комплексного підходу до розуміння емоційності, враховуючи як нейропсихологічні, так і культурно-соціальні чинники. Водночас вивчення емоційної сфери молоді має стратегічне значення для розвитку системи психологічної допомоги та освітнього супроводу [20].

Розмаїття підходів до трактування емоційної сфери зумовлює потребу в ґрунтовному аналізі методологічних засад цього феномену. Психологічна наука на сьогодні не має єдиного підходу до визначення структури, функцій та механізмів формування емоційної сфери, що обумовлює важливість зіставлення теоретичних позицій різних наукових шкіл. Зокрема, в українській психології вагомий внесок у розвиток проблематики емоційності зробили С.Д. Максименко, Г.С. Костюк, І.В. Березовська, які розглядали емоції у контексті діяльності, особистісного розвитку та соціального взаємозв'язку.

Методологічний аналіз також передбачає виявлення міждисциплінарних перетинів: зокрема, взаємодію психології з нейронауками, педагогікою, соціологією. У цьому контексті важливими є праці таких європейських науковців, як М. Форстманн, які досліджують роль емоцій у прийнятті рішень, саморегуляції та формуванні вольової поведінки. Також необхідно враховувати культурний контекст, що визначає способи емоційного вираження та соціально прийнятної поведінки, як це доводять у своїх роботах Е. Менакер, В. Вундт та О. Ранк. Отже, аналіз методологічних засад дозволяє сформувати цілісне уявлення про емоційну сферу як складне психічне утворення, визначити провідні напрями подальших досліджень і забезпечити наукову обґрунтованість емпіричної частини дослідження.

Історія наукового осмислення емоцій як психологічного феномену має тривалу традицію та охоплює низку фундаментальних концепцій, які стали підґрунтям сучасних досліджень. Класичні теорії емоцій сформували ключові методологічні орієнтири, визначили еволюцію поглядів на природу емоційної сфери та її роль у життєдіяльності особистості.

Одними з перших спроб наукового пояснення природи емоцій стали фізіологічні теорії наприкінці XIX – початку XX століття. Так, згідно з теорією

Джеймса–Ланге, емоції є результатом усвідомлення тілесних змін, що відбуваються у відповідь на зовнішні подразники. Цей підхід підкреслює тісний взаємозв'язок між соматичними реакціями та емоційним переживанням, протиставляючи традиційній думці про первинність емоційного досвіду. У свою чергу, теорія Кеннона–Барда пропонує інше тлумачення: емоції і фізіологічні реакції виникають паралельно, але незалежно одна від одної. Основна увага тут приділяється ролі таламуса у процесі емоційного реагування, що визначає центральне місце мозкових структур у формуванні афективних станів. Обидві теорії заклали основу для подальших досліджень у нейропсихології та психофізіології. Подальший розвиток фізіологічних концепцій емоцій здійснювався в межах біологічного підходу. Значний внесок у цю сферу зробив П. Саймон, який стверджував, що емоції виступають результатом дії біологічних механізмів, що забезпечують виживання організму. Його концепція базувалася на дослідженні автономної нервової системи, гормонального фону та мозкових структур, зокрема гіпоталамуса та лімбічної системи. Біологічні чинники, згідно з цією теорією, формують основу інстинктивних емоційних реакцій, які слугують швидкою оцінкою значущості стимулів для індивіда [3, 12].

У межах української науки аналогічні позиції простежуються в працях І. Синельникової та М. Бітєєвої, які аналізували психофізіологічні механізми емоцій у контексті реакцій напруження, тривоги, мотиваційної напруги тощо. Вони також підкреслювали значення взаємодії біологічних та соціокультурних чинників у формуванні емоційної поведінки [18].

Одним із першопрохідців у сфері розуміння емоцій з точки зору адаптації був Ч. Дарвін. У своїй праці «Вираження емоцій у людини і тварин» він доводив, що емоції мають біологічне походження та слугують засобом виживання. Емоційні прояви розглядалися як еволюційно закріплені реакції, які забезпечують швидке реагування на загрозу або сприятливу ситуацію. Цей підхід став важливою віхою у розвитку еволюційної психології, надаючи підґрунтя для інтерпретації емоцій не лише як суб'єктивних переживань, а як соціально значущих сигналів. Ідеї Дарвіна отримали підтримку у працях

сучасних європейських дослідників, зокрема Л. Кастена та Г. Шерера, які трактують емоції як інтегративну ланку між тілесною реакцією, когніцією та соціальною взаємодією. В українському контексті подібні погляди розвиваються у працях С.Д. Максименка, який підкреслює адаптаційний і комунікативний потенціал емоцій у контексті соціалізації особистості [1].

Попри теоретичну значущість, класичні концепції емоцій зазнали критики з боку представників когнітивної психології, які вважали, що емоції не можуть розглядатися лише як автоматичні біологічні реакції, оскільки вони тісно пов'язані з мисленням, очікуваннями та інтерпретацією ситуацій. Зокрема, З. Фрейд, Ж. Піаже, Дж. Бек наголошували на когнітивному компоненті емоційних процесів. Водночас, класичні теорії створили основу для подальших досліджень емоційної сфери, зокрема в напрямках когнітивної, соціальної, гуманістичної та нейропсихологічної парадигм.

Психоаналітична парадигма розглядає емоції не лише як реакції на зовнішні або внутрішні стимули, а передусім як вияв несвідомих процесів, що формуються в онтогенезі та є похідними структури особистості. Засновник психоаналізу З. Фройд визначив трикомпонентну модель психіки, у якій емоції відіграють різну роль залежно від рівня функціонування Ід (воно), Его (я) та Суперего (над-Я). В Ід емоції мають первинно-афективний характер, базуючись на принципі задоволення; Его регулює афективні імпульси відповідно до реальності; Суперего, сформоване через інтеріоризацію соціальних норм, породжує емоції провини, сорому, тривоги. Центральною ідеєю психоаналізу є концепт витіснення афектів — механізм психологічного захисту, за якого неприйнятні або болісні емоції витісняються у несвідоме. Невирішені емоційні конфлікти, згідно з Фройдом, можуть проявлятися у вигляді неврозів, психосоматичних реакцій або дисфункцій поведінки. Ці положення мають значний вплив на психодинамічні моделі терапії, орієнтовані на вивільнення та інтерпретацію пригнічених емоційних переживань [7].

У подальшому психоаналітичну концепцію емоцій було переосмислено в працях К. Юнга, який трактував афекти як архетипові прояви несвідомого, що

мають колективну природу. О. Ранк акцентував увагу на емоції страху як фундаментальній екзистенційній реакції, що визначає динаміку особистісного розвитку. Сучасна інтерпретація психоаналітичних підходів представлена у працях Е. Менакер, яка підкреслює значення емоцій як ключових елементів міжособистісної взаємодії, що формуються в ранньому дитинстві та зумовлюють подальші патерни прив'язаності [12].

У вітчизняній психології психодинамічні підходи активно досліджуються у контексті клінічної практики та психотерапевтичної взаємодії, наприклад, у працях Л. Орбан-Лембрик, Г. Єфименкової, Т. Яценко, де емоційний досвід трактується як джерело внутрішніх конфліктів і ресурсу для особистісного зростання.

Біхевіористична теорія емоцій розглядає емоційні реакції як наслідок зовнішніх стимулів, що викликають певні реакції в індивіда. Дж. Уотсон, один із засновників біхевіоризму, стверджував, що емоції є умовними рефлексамі, які формуються через асоціації між певними стимулами та реакціями. У його класичному експерименті з «малюком Альбертом» показано, як страх може бути умовно викликаний за допомогою повторення певного звуку разом з негативним стимулом. У рамках біхевіоризму Б. Скіннер розглядав емоції як наслідок оперантного навчання, де поведінка змінюється в залежності від підкріплень або покарань. Він стверджував, що емоційні реакції можна модифікувати через зміни в зовнішньому середовищі, а не через внутрішні психологічні процеси.

Необіхевіористичні теорії емоцій, такі як теорія навчання емоцій К. Халла, Дж. Долларда і Н. Міллера, акцентують увагу на тому, як емоції є результатом навчання через досвід. За їхнім підходом, емоційні реакції формуються через взаємодію з оточенням і соціальне навчання, при цьому важливу роль відіграють мотиви та стратегії адаптації до реальних умов життя. Вони припускають, що емоції є продуктом цілеспрямованої поведінки, що базується на інтерпретації стимулів і їх подальшій адаптації. Біхевіористичний та необіхевіористичний підходи акцентують увагу на зовнішніх, об'єктивних аспектах емоційних реакцій, визначаючи їх як форму адаптації до навколишнього середовища, при

цьому емоції не розглядаються як внутрішні психічні стани, а зводяться до простих реакцій на стимул [11].

Когнітивні концепції емоцій акцентують увагу на важливості процесів оцінки ситуації для формування емоційних реакцій. Відповідно до Р. Лазаруса, емоції виникають внаслідок оцінки зовнішніх ситуацій як загрози або ресурсу для індивіда. Лазарус стверджує, що емоційний досвід визначається оцінкою ситуації на двох рівнях: первинній (оціночній) та вторинній (відповідь на стрес). Кожен емоційний стан, на його думку, є результатом такої когнітивної оцінки, яка має вирішальне значення для адаптації. Н. Фрідман у своїй роботі підкреслює важливість когнітивної оцінки в переживанні стресу, визначаючи, що емоції виникають не тільки як реакція на зовнішні події, а й через інтерпретацію ситуацій та соціальні норми, що формують відповідні емоційні стани. Таким чином, емоції не є лише біологічними реакціями, а результатом розумової обробки подій. Двокомпонентна теорія емоцій Шахтера–Сінгера стверджує, що емоції виникають у результаті двох основних етапів: фізіологічної активації та когнітивної інтерпретації цієї активації. За цією теорією, фізіологічна реакція на стимул є універсальною, але саме оцінка цієї реакції у контексті навколишнього середовища дозволяє визначити, яка емоція буде переживатися.

У сучасних дослідженнях емоційного інтелекту, зокрема роботах П. Саловея та Д. Гоулмана, робиться акцент на здатності людини розпізнавати, розуміти і регулювати свої емоції, а також емоції інших людей. Емоційний інтелект розглядається як важливий фактор, що впливає на успішність міжособистісної взаємодії та ефективність роботи. Ці теорії допомагають розглядати емоції як інтегровані у когнітивну та соціальну сферу індивіда, що має важливе значення для розвитку особистості та міжособистісних відносин. Критика когнітивних теорій емоцій полягає в тому, що вони можуть знецінювати роль неусвідомлених або автоматичних емоційних реакцій, зводячи переживання емоцій до логічних оцінок ситуацій. Утім, попри це, когнітивні концепції значно розширили розуміння механізмів емоційних реакцій, надаючи можливість застосовувати ці знання у практиці психотерапії та психологічної

допомоги [5, 12].

Гуманістичний підхід до вивчення емоцій був розроблений К. Роджерсом та А. Маслоу, які вважали емоції важливими для процесу самоактуалізації. Згідно з К. Роджерсом, емоції є ключовими в розвитку особистості, оскільки вони відображають стан внутрішньої гармонії або конфлікту. Самоактуалізація, як максимальна реалізація потенціалу особистості, неможлива без усвідомлення і вираження власних емоційних переживань. Водночас, А. Маслоу стверджував, що позитивні емоції, такі як радість, любов і вдячність, стимулюють особистісне зростання та сприяють досягненню вищих потреб у його піраміді.

Екзистенційний підхід до емоцій розглядає їх як важливу складову усвідомлення буття. В. Франкл та Р. Мей наголошують на тому, що емоції є інструментами, які допомагають індивіду переживати і усвідомлювати власне існування в світі. Вони визначають емоції як відображення внутрішніх переживань, що з'являються внаслідок екзистенційних переживань і пошуку сенсу. Екзистенційна тривога та страх, за їхніми словами, є природними реакціями на усвідомлення обмеженості буття, водночас вони є катализаторами пошуку сенсу в житті.

Феноменологічний підхід вивчає емоції через призму особистого досвіду, підкреслюючи важливість суб'єктивного переживання. Він стверджує, що емоції є феноменами, які не можуть бути повністю пояснені зовнішніми факторами, оскільки вони виникають у контексті особистої інтерпретації реальності.

Вітчизняні психологічні дослідження емоційної сфери особистості мають багатий історичний контекст і включають значну кількість підходів, що взаємодіють з різними напрямками психологічної науки. Визначними постатями у розвитку вітчизняних теорій емоцій є С.Д. Максименко, В.В. Рибалка та Г.С. Костюк, які зробили важливий внесок у дослідження емоцій як складової психологічного розвитку особистості.

С.Д. Максименко розглядав емоційну сферу як важливу складову психічної діяльності людини, підкреслюючи роль емоцій в інтеграції когнітивних і мотиваційних процесів. Він визначав емоції як базову складову

будь-якої діяльності, що організовує поведінку та впливає на прийняття рішень. На його думку, емоції виявляються не тільки у вигляді відгуків на зовнішні стимули, а й у контексті внутрішніх переживань, що формуються на основі життєвого досвіду та соціальних взаємодій. В.В. Рибалка акцентував увагу на тому, що емоційні реакції повинні розглядатися в контексті цілісної психічної діяльності особистості. Він запропонував класифікацію емоційних станів на основі їхнього функціонального значення у процесах адаптації до середовища. Емоції є необхідними для виконання різних соціальних і психологічних функцій, таких як формування мотивації, розвиток інтерперсональних відносин та організація поведінки в умовах стресу чи труднощів. Г.С. Костюк, у свою чергу, наголошував на важливості емоцій як детермінант психічної діяльності. Він вважав, що емоції є потужним фактором, який впливає на психічне здоров'я людини, її здатність до саморегуляції та внутрішньої гармонії. Костюк підкреслював, що емоції не є випадковими або незначущими процесами, а служать важливими індикаторами, які допомагають особистості знаходити шляхи до саморозуміння та адаптації в складних життєвих ситуаціях.

Дослідження емоційної регуляції в онтогенезі значно розвинули такі науковці, як Л. І. Божович і Д. Б. Ельконін. Божович акцентувала увагу на тому, що емоційна сфера є важливим аспектом психологічного розвитку дитини. Вона розглядала емоції як засіб соціальної адаптації, що взаємодіє з іншими психічними процесами, такими як мислення і воля. За її теорією, емоційна регуляція в дитячому віці є необхідною для формування внутрішньої стійкості і самоконтролю, що дозволяє успішно інтегруватися в соціум. Д.Б. Ельконін, у свою чергу, розглядав емоційну регуляцію як динамічний процес, що змінюється на всіх етапах онтогенезу. Він виділяв основні етапи розвитку емоційної регуляції, починаючи від імпульсивної емоційної реакції у ранньому дитинстві до більш складних форм самоконтролю та саморегуляції в підлітковому та дорослому віці. Це дозволяє стверджувати, що емоції відіграють ключову роль у розвитку когнітивних і соціальних здібностей людини.

Психофізіологічні дослідження емоцій в Україні також мають значну

історію. О. М. Леонт'єв, один із провідних представників вітчизняної психології, акцентував увагу на тому, що емоції є важливим компонентом діяльності людини і виступають засобом регуляції поведінки. Леонт'єв стверджував, що емоції повинні розглядатися не як окремі, ізольовані від когнітивних процесів переживання, а як складова діяльності, що орієнтує людину на досягнення цілей. Він розглядав емоції як невід'ємну частину процесу діяльності, в якому вони допомагають визначати значущість того чи іншого об'єкта для індивіда. В.С. Мерлін також вніс значний вклад у психофізіологічні дослідження емоцій. Він вивчав механізми емоційної регуляції з позиції нейрофізіології, стверджуючи, що емоційні реакції є результатом складних інтеракцій між центральною нервовою системою та іншими біологічними процесами. Мерлін розглядав емоції як прояви діяльності мозку, що можуть бути адаптивними або дезадаптивними в залежності від конкретних умов і ситуацій [2, 11].

Підсумовуючи викладені теоретико-методологічні підходи до вивчення емоційної сфери особистості, можна зазначити, що дослідження емоційної сфери є багатовимірним процесом, що охоплює численні аспекти психологічної діяльності індивіда. Кожен з підходів — від класичних теорій до сучасних когнітивних, гуманістичних, біхевіористичних та вітчизняних — вносить вагомий вклад у розуміння механізмів емоційної регуляції, їхнього впливу на поведінку, розвиток особистості та психічне здоров'я. Зокрема, психоаналітичні, когнітивні та біхевіористичні підходи допомагають пояснити емоції як результат взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, тоді як вітчизняні дослідження розширюють це розуміння через культурно-специфічні аспекти, враховуючи соціальні та психофізіологічні детермінанти.

1.2. Структура та компоненти емоційної сфери особистості

Емоційна сфера особистості є одним з найважливіших аспектів психічної організації індивіда, оскільки вона впливає на поведінку, спілкування, прийняття рішень і загальний психологічний стан. Розуміння структури та компонентів

емоційної сфери є необхідним для аналізу того, як емоції інтегруються в інші психічні процеси, а також як вони формуються і змінюються в процесі розвитку особистості. Вивчення емоційної сфери дозволяє з'ясувати, яким чином емоції впливають на когнітивні та мотиваційні процеси, а також на соціальну адаптацію і саморегуляцію.

Емоційна сфера посідає центральне місце в системі внутрішнього світу особистості, оскільки забезпечує її цілісність, динамізм і здатність до саморегуляції. Емоції є складною психічною формою відображення дійсності, що виражає ставлення людини до навколишнього середовища, інших людей, самої себе. Як підкреслюють вітчизняні дослідники (О. Я. Савченко, Л. І. Божович, Г. С. Костюк), саме емоції виступають як рушійна сила розвитку особистості, визначаючи її ціннісні орієнтації, поведінкові реакції та рівень суб'єктивного благополуччя. У сучасній психологічній науці емоційна сфера розглядається як сукупність емоційних процесів, станів і властивостей особистості (К. Ізард, П. Екман, Г. Крейг). До її основних компонентів зазвичай відносять: емоційні стани (настрій, афекти, стреси), емоційні реакції (почуття, емоції як переживання), емоційні властивості (емоційна чутливість, стабільність, експресивність тощо). Вивчення структури емоційної сфери дозволяє глибше зрозуміти механізми формування внутрішнього емоційного досвіду особистості, її здатності до емпатії, емоційної саморегуляції та адаптації до соціальних умов.

Ключове поняття емоційна сфера охоплює як стійкі характеристики емоційності, так і ситуативні емоційні прояви. Під емоціями розуміють суб'єктивні переживання, які виникають у відповідь на внутрішні чи зовнішні подразники та мають мотиваційно-регуляторну функцію. Сучасні дослідники (Р. Плутчик, К. Ізард, П. Екман) виділяють базові емоції (страх, радість, гнів, подив тощо), які є універсальними і спостерігаються в різних культурах. Як зазначає українська дослідниця Л. М. Прокопенко, розвиток емоційної сфери в юнацькому віці є вирішальним чинником становлення психологічної зрілості, оскільки саме в цей період відбувається інтеграція емоційного і когнітивного компонентів психіки.

Емоційна сфера є складною багаторівневою системою, яка інтегрує різноманітні аспекти психічної діяльності особистості, зокрема когнітивний, мотиваційний, поведінковий і соціальний. Вона не обмежується лише емоціями як переживаннями, а включає широкий спектр емоційних процесів, станів, властивостей, що формуються і змінюються впродовж життя індивіда. Питання структури емоційної сфери особистості є предметом інтенсивного теоретичного аналізу як у вітчизняній, так і зарубіжній психології.

У психологічній літературі виокремлюються кілька підходів до опису структури емоційної сфери. Зокрема, одним з перших наукових підходів став структурно-функціональний підхід, представлений у працях Л. С. Виготського, який вважав емоції не лише відображенням переживань, а й рушійною силою психічного розвитку. Виготський акцентував увагу на тому, що емоції змінюються разом із розвитком вищих психічних функцій, набуваючи складних форм і значення у регуляції поведінки.

Інший значущий напрям — системно-компонентний підхід, згідно з яким емоційна сфера включає три основні блоки:

- 1) Емоційні процеси — динамічні форми переживання, які виникають у відповідь на певні ситуації (емоції, афекти, стани).
- 2) Емоційні властивості — індивідуальні характеристики емоційності (емоційна чутливість, стабільність, лабільність).
- 3) Емоційна регуляція — механізми, що забезпечують контроль над емоційними проявами (саморегуляція, пригнічення, вираження емоцій).

Цей підхід широко використовується у працях таких науковців, як О. В. Запорожан, Т. М. Титаренко, а також у працях зарубіжних дослідників: П. Екмана, К. Ізарда, Р. Плутчика [13].

Розглядаючи структуру емоційної сфери, не можна оминати класифікацій емоцій, які відображають різні рівні складності та функціонування емоцій. Наприклад, К. Ізард виокремлює базові емоції (радість, гнів, страх, сум, інтерес), які вважаються вродженими і універсальними. За Р. Плутчиком, базові емоції поєднуються у емоційні дихотомії та формують емоційне "коло", що демонструє

взаємозв'язки та переходи між емоціями. Класифікації також базуються на функціональному принципі. Так, Л. М. Прокопенко зазначає, що емоції можуть бути мотиваційними (стимулюють активність), сигнальними (інформують про значущість подій), регулятивними (впливають на прийняття рішень) та комунікативними (допомагають у міжособистісній взаємодії).

У науковій літературі виділяють кілька моделей структури емоційної сфери, які ґрунтуються на різних підходах:

1) Когнітивно-емоційна модель: представники цього напрямку (Р. Лазарус, Ж. Нюттен, К. Левін) розглядають емоції як результат когнітивної оцінки ситуації. Емоційна реакція формується на основі інтерпретації подій і впливає на прийняття рішень, мотивацію і поведінку. Таким чином, когнітивні процеси є основою для емоційної відповіді, а емоції — своєрідним "зворотним зв'язком", що коригує поведінку.

2) Психофізіологічна модель: засновується на ідеях Дж. Джемса, К. Ланге, а також сучасних дослідників нейрофізіології емоцій. Вона підкреслює біологічну природу емоцій, акцентуючи на реакціях вегетативної нервової системи, гормональних змінах, роботі лімбічної системи. У цій моделі емоції розглядаються як автоматичні реакції організму на подразники, що мають адаптивну функцію.

3) Соціально-психологічна модель: представлена в роботах А. Бандури, Г. Олпорта, Л. І. Божович, цей підхід акцентує на соціальному контексті емоційного розвитку. Емоції виникають і формуються у процесі взаємодії з соціальним оточенням, засвоєння соціальних норм, комунікації та наслідування. Особливу роль у цьому контексті відіграють емоційна ідентифікація, емпатія, соціальні емоції (сором, провина, гордість тощо) [4].

Емоційна сфера особистості не є однорідним утворенням. Вона має складну внутрішню структуру, що охоплює емоційні процеси, стани, властивості, а також механізми їх регуляції та вираження. Серед основних компонентів емоційної сфери дослідники виокремлюють емоційну регуляцію, емоційний інтелект та емоційну інтенсивність — як фундаментальні

характеристики, що формують загальну емоційну культуру особистості та її психологічне благополуччя.

Під емоційною регуляцією розуміється система психічних процесів, яка забезпечує контроль, управління, пригнічення або посилення емоційних переживань з метою досягнення адаптивного функціонування особистості. Вона включає як свідомі, так і несвідомі стратегії, що дозволяють людині справлятися з емоціями в умовах мінливого середовища. Згідно з О. М. Леонтьєвим, емоційна регуляція є невід'ємною частиною особистісного розвитку та включає в себе процеси інтеріоризації зовнішніх норм, які поступово трансформуються в механізми самоконтролю. У працях В. С. Мерліна зазначається, що емоційна регуляція формується в процесі індивідуалізації, залежно від властивостей темпераменту, особистісних установок та досвіду соціальної взаємодії.

Механізми емоційної регуляції поділяються на два основних типи:

1) Саморегуляція — внутрішній процес, спрямований на усвідомлене управління власними емоціями. Сюди входять такі стратегії, як рефреймінг (переосмислення ситуації), когнітивна переоцінка, пригнічення емоційних реакцій або їх контрольоване вираження. Саморегуляція тісно пов'язана з розвитком вольових якостей, здатністю до рефлексії та емоційної самосвідомості.

2) Соціальна регуляція — опосередкована взаємодією з іншими людьми. Це може бути наслідування моделей поведінки, відповідність соціальним нормам, отримання підтримки від значущих осіб. Соціальні інститути — сім'я, школа, професійне середовище — виступають носіями соціальної регуляції, що допомагає особистості формувати конструктивні емоційні реакції.

Роль емоційної регуляції є ключовою для адаптації особистості до складних життєвих обставин. Ефективне управління емоціями сприяє зниженню рівня стресу, підвищує стресостійкість, допомагає уникати деструктивних форм реагування (агресії, уникнення, емоційного вигорання). За даними сучасних досліджень, високий рівень емоційної регуляції корелює з більшою суб'єктивною задоволеністю життям, успішною соціалізацією та професійною

реалізацією.

Одним із найважливіших компонентів емоційної сфери є емоційний інтелект, який визначається як здатність розпізнавати, розуміти, регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей. Вперше поняття було введено П. Саловеем і Дж. Майером у 1990-х роках, а широкого розповсюдження набуло завдяки працям Д. Гоулмана. На думку П. Саловея, емоційний інтелект включає чотири ключові компоненти:

- усвідомлення власних емоцій;
- управління емоціями;
- емпатія — здатність розпізнавати емоції інших;
- управління міжособистісними стосунками на основі емоційного розуміння.

Д. Гоулман розширив модель, додавши мотиваційний компонент, що дозволяє емоціям стати джерелом внутрішньої енергії для досягнення цілей. Він підкреслює, що саме емоційний інтелект, а не лише когнітивний, визначає життєвий успіх особистості [14].

Розвиток емоційного інтелекту має вікові особливості. У дитячому віці він формується через емоційне спілкування з дорослими, моделювання поведінки. У підлітковому — виникає потреба в саморефлексії, розумінні складних емоційних станів. У юнацькому віці — інтенсивно розвивається здатність до емпатії, співпереживання, соціальної відповідальності. У дорослому віці — відбувається стабілізація емоційних стратегій, з'являється вміння ефективно вирішувати конфлікти, підтримувати значущі стосунки. Емоційний інтелект має безпосередній вплив на якість міжособистісних взаємин, оскільки забезпечує емоційну чутливість, адекватність реакцій, здатність до співпраці. Люди з розвиненим емоційним інтелектом легше адаптуються в нових соціальних умовах, демонструють кращі комунікативні навички, рідше потрапляють у деструктивні конфлікти.

Ще одним важливим компонентом емоційної сфери є емоційна інтенсивність — характеристика, що визначає силу, яскравість та тривалість

емоційних переживань. Вона є індивідуально варіативною і залежить від як вроджених (біологічних), так і набутих (соціальних, психологічних) чинників. Під емоційною інтенсивністю розуміють рівень енергії, з якою емоція проявляється. Це може стосуватися як позитивних, так і негативних переживань. Люди з високою емоційною інтенсивністю схильні до яскравих, глибоких емоційних реакцій, що можуть бути як ресурсом (у творчості, спілкуванні), так і фактором ризику (наприклад, у випадках емоційної нестабільності або афективних розладів) [4, 9].

Індивідуальні відмінності у рівні емоційної інтенсивності значною мірою зумовлені типом темпераменту. Так, за класичною типологією І. П. Павлова:

- холерики демонструють високу інтенсивність, імпульсивність, яскраве емоційне реагування;
- сангвініки — помірну інтенсивність, емоційну гнучкість;
- меланхоліки — високу емоційну чутливість, але зі схильністю до пригнічення емоцій;
- флегматики — низьку емоційну інтенсивність, стабільність та стриманість.

Також емоційна інтенсивність пов'язана з рисами характеру, зокрема емоційною стабільністю, невротизмом, відкритістю до досвіду. Вона може змінюватися залежно від ситуації, стану здоров'я, рівня тривожності чи самооцінки.

Емоції відіграють надзвичайно важливу роль у процесі соціальної адаптації особистості, оскільки саме завдяки емоційному сприйняттю та вираженню індивід налагоджує контакт з іншими людьми, оцінює соціальні ситуації, формує стосунки та орієнтується у соціальному середовищі. Від ефективності функціонування емоційної сфери значною мірою залежить здатність людини пристосовуватися до змін, включатися в колектив, будувати взаємини й досягати емоційного комфорту. У міжособистісній взаємодії емоції виконують комунікативну, мотиваційну та регуляційну функції. Через міміку, інтонацію, жести та емоційні реакції індивіди передають інформацію про свої

внутрішні стани, наміри, потреби. Саме емоції забезпечують емоційний резонанс, що є основою емпатії, співпереживання та формування довіри у стосунках. Емоційна відкритість, здатність до емоційної виразності та водночас контрольованість є показниками соціальної зрілості особистості. У дослідженнях таких вчених, як Г. Олпорт, К. Роджерс, О. Васильєва, підкреслюється, що емоційна чутливість та адекватність емоційного реагування сприяють ефективній міжособистісній взаємодії, попередженню конфліктів, налагодженню взаєморозуміння.

Крім того, емоції мають мотиваційне значення у соціальному контексті. Позитивні емоції стимулюють до співпраці, залучення до групової діяльності, підвищують згуртованість. Негативні емоції (як-от тривога, провина, сором) можуть виступати регуляторами соціальної поведінки, коли сприяють уникненню порушення норм, формуванню самоконтролю.

Соціальна інтеграція особистості — процес включення індивіда у систему суспільних зв'язків, норм та цінностей — тісно пов'язана з емоційним функціонуванням. Успішна інтеграція передбачає емоційне прийняття іншими, здатність відчувати себе «частиною» групи, формування емоційної прив'язаності до соціального середовища (сім'ї, колективу, громади). Згідно з дослідженнями А. Маслоу, лише після задоволення базових потреб (у безпеці, фізіології) виникає потреба у соціальній приналежності, яка має яскраве емоційне забарвлення. Нездатність адаптуватися, відсутність підтримки, емоційна ізоляція можуть призводити до фрустрації, зниження самооцінки, підвищення ризику депресивних станів. Емоційна сфера в цьому контексті виступає як індикатор успішності інтеграції: позитивне емоційне тло, почуття залученості, задоволеність стосунками є ознаками успішної соціалізації. Натомість домінування негативних емоцій, таких як тривожність, злість, розчарування — можуть вказувати на труднощі у соціальній адаптації.

Психологічне благополуччя є одним з ключових аспектів якісного життя людини і базується на здатності особистості до позитивного емоційного переживання себе та світу. Емоції, будучи основним компонентом афективного

досвіду, формують емоційний фон, на якому базується відчуття гармонії, задоволеності, впевненості. На думку К. Ріфф, емоційне благополуччя включає позитивні стосунки з іншими, самоприйняття, автономію, наявність життєвої мети, особистісний ріст. Всі ці елементи неможливі без належного розвитку емоційної сфери. Наявність позитивних емоцій (радість, вдячність, інтерес) не лише покращує настрій, а й підвищує когнітивну гнучкість, стимулює креативність, сприяє формуванню позитивного образу «Я». У той же час емоційна дисгармонія, хронічна тривожність чи пригнічення емоцій асоціюються з підвищеним ризиком соматичних та психічних порушень.

Емоційна сфера особистості формується не лише під впливом біологічних детермінантів, а й внаслідок соціокультурного контексту, в якому відбувається розвиток. Соціальні норми, традиції, цінності диктують прийнятні форми емоційного вираження, змінюють ставлення до тих чи інших емоцій (наприклад, у деяких культурах прояв смутку чи гніву є табуованим, в інших — вважається природною реакцією). Культурні моделі формують емоційний сценарій, який включає правила регуляції, інтерпретації та вираження емоцій. Зокрема, у колективістських культурах цінується емоційна стриманість, орієнтація на гармонію, тоді як індивідуалістичні культури заохочують виразність, відкритість емоційних переживань.

Соціальне середовище також виконує роль провідника емоційного навчання. Дитина, спостерігаючи за реакціями дорослих, засвоює шаблони емоційної поведінки, які пізніше реалізує у власній практиці. У підлітковому та юнацькому віці важливим чинником стає належність до соціальної групи, де емоційна поведінка часто моделюється через ідентифікацію [8].

Емоційна сфера людини зазнає значних змін упродовж онтогенезу. Вона не є сталою, а динамічно розвивається під впливом як біологічних, так і соціальних чинників. Кожен віковий етап має свої специфічні особливості емоційного реагування, регуляції, інтенсивності та соціальної обумовленості емоцій. Розгляд змін емоційної сфери в онтогенезі дозволяє краще зрозуміти процес її формування і функціонування.

У ранньому дитинстві емоції є переважно ситуативними та неусвідомленими. Вони виникають як безпосередня реакція на зовнішні стимули і пов'язані з базовими потребами (комфорт, безпека, турбота). За висловом Л. С. Виготського, саме у цьому віці формується первинна система емоційних сигналів, що стає основою для майбутнього розвитку вищих емоційних функцій. У дошкільному віці розширюється спектр емоційних переживань: з'являються складні емоції, пов'язані з самооцінкою (гордість, сором, вина), а також формуються початкові навички емоційної регуляції, що багато в чому залежить від стилю виховання і взаємодії з батьками. Успішне засвоєння соціальних норм та правил супроводжується розвитком здатності контролювати імпульсивні реакції. Підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, амбівалентністю переживань, підвищеною чутливістю до оцінки з боку однолітків та дорослих. Це обумовлено як гормональними змінами, так і актуалізацією ідентичності. Підлітки часто стикаються з емоційними коливаннями, які супроводжують процеси самопізнання і пошуку свого місця в соціумі. У цьому віці спостерігається розвиток рефлексії та емоційної свідомості, зростає потреба у визнанні та підтримці. Емоції стають більш усвідомленими, проте регуляція ще нестабільна. Важливим чинником розвитку емоційної сфери є наявність позитивних міжособистісних стосунків та моделей конструктивного емоційного реагування. У дорослому віці емоційна сфера набуває стабільності та індивідуальної специфіки. Людина зазвичай має вже сформовану систему цінностей, саморегуляції, здатність до емоційного контролю та прогнозування емоційних наслідків дій. Згідно з концепцією емоційного інтелекту, в зрілому віці відбувається вдосконалення навичок розпізнавання, оцінки та моделювання емоційних ситуацій. Однак, доросла особистість також стикається з викликами адаптації, такими як професійне вигорання, стреси, кризи середнього віку, які потребують гнучкої емоційної регуляції. Від рівня розвитку емоційного інтелекту залежить успішність подолання життєвих труднощів та збереження психологічного благополуччя.

Сучасне суспільство характеризується високим рівнем невизначеності,

інформаційного навантаження, соціальних криз і конфліктів. Умови пандемії, воєнних дій, економічної нестабільності стали серйозним викликом для емоційної стійкості населення, особливо молоді. За даними досліджень українських науковців (О. В. Кіреєва, І. Д. Зверєвої), зростає рівень тривожності, емоційного виснаження, дезадаптації. Водночас, саме ці умови стимулюють розвиток психологічної гнучкості, емоційної компетентності, здатності до саморефлексії, що є важливими адаптивними механізмами. Соціальні інститути (школа, сім'я, громада) мають важливе значення у підтримці емоційного розвитку особистості в умовах криз.

Таким чином, емоційна сфера особистості є складною багаторівневою системою, яка охоплює емоційні стани, риси, регуляторні механізми, інтелектуальні та соціальні компоненти. Її структура формується на перетині когнітивних, психофізіологічних та соціокультурних впливів, що відображається у різноманітті наукових підходів до її розуміння. Емоційна регуляція, емоційний інтелект, інтенсивність та інші компоненти є не лише функціональними елементами психіки, а й важливими чинниками особистісного розвитку, адаптації, комунікації та благополуччя. Емоції виступають не лише як індивідуальні переживання, а як активні соціальні механізми, що забезпечують інтеграцію особистості в суспільство.

1.3. Вікові особливості розвитку емоційної сфери молоді

Молодіжний вік — це критичний період у становленні емоційної сфери особистості, оскільки саме в цей час індивід інтенсивно формує свою ідентичність, систему цінностей, автономію та соціальні орієнтири. Емоції у молоді відзначаються підвищеною інтенсивністю, варіативністю й нерідко суперечливістю, що зумовлено як біопсихологічними, так і соціокультурними факторами. Саме тому вивчення вікових особливостей емоційного розвитку молоді є важливим завданням сучасної психологічної науки. Аналіз змін, що відбуваються у цій сфері, дозволяє краще зрозуміти процеси адаптації,

саморегуляції, а також фактори, які сприяють або, навпаки, гальмують емоційне дозрівання. Питання про межі молодіжного віку досі викликає наукові дискусії, оскільки залежить від культурного контексту, соціальних умов і психологічних критеріїв.

У відповідності до класифікації вікової періодизації, запропонованої А.А. Реаном, молодіжний вік охоплює період від 17 до 25 років, хоча деякі автори (наприклад, Л.І. Божович, Д.І. Фельдштейн) розширюють ці рамки до 30 років, особливо в умовах сучасної соціокультурної динаміки. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає молодь як групу віком від 15 до 24 років, тоді як в українському законодавстві молодь — це громадяни віком від 14 до 35 років. Попри варіативність класифікацій, загальноприйнятим є уявлення про те, що молодіжний вік — це час активного пошуку себе, освоєння нових соціальних ролей і зміцнення ідентичності. У біологічному аспекті молодіжний вік пов'язаний із завершенням процесу статевого дозрівання, стабілізацією гормонального фону та інтенсивним розвитком передніх відділів кори головного мозку, які відповідають за самоконтроль, планування, емоційну регуляцію та прийняття рішень. Однак саме в цей період у молодих людей часто спостерігається емоційна нестійкість, підвищена збудливість, перепади настрою, які є наслідком незбалансованої взаємодії між емоційними та когнітивними зонами мозку. Ці особливості сприяють як творчому потенціалу, так і схильності до імпульсивних дій, ризикованої поведінки або підвищеної емоційної вразливості [4, 19].

Соціальний контекст молодіжного віку також має вирішальне значення для формування емоційної сфери. На цьому етапі особистість стикається з необхідністю зробити вибір професії, влаштуватися в соціумі, вибудувати систему міжособистісних зв'язків. Молодь активно залучається до навчальної, професійної, громадської діяльності, шукає способи самореалізації, будує близькі емоційні стосунки. Водночас цей період часто супроводжується внутрішніми конфліктами, пов'язаними з самотійністю, пошуком сенсу життя, невизначеністю майбутнього, що загострює емоційні переживання. Крім того,

велике значення має вплив значущих інших — батьків, викладачів, друзів, партнерів. Саме в молодому віці відбувається активне переосмислення сімейних цінностей, налагодження нових форм комунікації, що потребує емоційної гнучкості, здатності до емпатії, прийняття та самопрезентації. Рівень сформованості цих умінь безпосередньо впливає на якість емоційної сфери особистості, її адаптацію до різноманітних соціальних ситуацій.

Емоційна сфера молоді характеризується рядом специфічних рис, які зумовлені як віковими, так і соціальними факторами. У цей період відбувається інтенсивний розвиток емоційної самосвідомості, внутрішнього світу та здатності до рефлексії над власними переживаннями. Молоді люди схильні до глибокого емоційного реагування, що проявляється як у позитивних, так і в негативних формах, у зв'язку з чим емоційна сфера в цьому віці потребує особливої уваги в контексті психологічного супроводу. Однією з провідних характеристик емоційної сфери в молодому віці є підвищена емоційна чутливість та нестабільність. Ці прояви пояснюються не лише гормональними змінами, що мають місце в період пізньої юності та ранньої дорослості, але й високим ступенем внутрішньої невизначеності, що супроводжує процеси ідентифікації та самовизначення. Як зазначає український психолог В. В. Рибалка, емоційний світ молоді особистості перебуває у стані постійного формування та переоцінки, що сприяє динаміці емоційних переживань, їхній інтенсивності та амбівалентності. Переважання афективних реакцій над когнітивним аналізом може спричиняти імпульсивну поведінку, схильність до емоційного "перегорання", нестійкість у спілкуванні.

Емоційне самовираження у молоді часто є засобом комунікації та пошуку себе в соціумі. Через емоції молоді люди демонструють свої переконання, переживання, ставлення до подій і явищ, прагнучи бути почутими та визнаними. У цей період формуються індивідуальні стилі емоційної експресії, що тісно пов'язані з особистісними особливостями, типом темпераменту та впливом середовища. Європейський дослідник К. Ізард, розглядаючи емоції як форму адаптації до середовища, підкреслював важливість розуміння внутрішніх

мотивів афективних реакцій саме в юності, коли формується автономна особистість. З іншого боку, дослідниця І.С. Конствентова акцентує увагу на тому, що емоційна активність молоді часто є компенсацією недостатньо сформованих механізмів раціональної оцінки подій. У процесі емоційного дозрівання у молоді починає інтенсивно розвиватися здатність до емпатії та морального почуття. Виникає потреба у співпереживанні, усвідомленні емоційного стану іншої людини, що є основою для побудови глибоких міжособистісних зв'язків. Згідно з дослідженнями О.М. Леонтьєва, саме в молодому віці особистість досягає якісно нового рівня морального розвитку, що проявляється у здатності до морального вибору, відповідальності за власні дії та врахування етичних наслідків власних вчинків. Розвиток моральної чутливості та емпатії значною мірою залежить від емоційного досвіду, отриманого у дитинстві та підлітковому віці, а також від рівня соціальної підтримки та позитивного міжособистісного досвіду в теперішньому.

У контексті формування емпатії важливу роль відіграють соціальні ситуації розвитку, у яких молода людина стикається з різноманітністю поглядів, потребою в толерантності, конструктивному вирішенні конфліктів. Це стимулює розвиток здатності розуміти емоції інших і співпереживати їм, що водночас є фактором розвитку соціального інтелекту. Водночас, як зазначає Д. Гоулман, низький рівень емоційної усвідомленості або недостатня зрілість емоційної регуляції можуть призводити до емоційної закритості, труднощів у побудові довірливих стосунків і соціальної ізоляції. Отже, емоційна сфера молоді вирізняється високим рівнем чутливості, інтенсивності, динамічності та схильністю до нестабільності. Водночас саме в цьому віці відбувається активне становлення механізмів саморегуляції, емпатії та моральних почуттів, що створює основу для зрілого емоційного функціонування у дорослому житті. Розуміння цих особливостей має велике значення для психологічної підтримки молоді, формування стресостійкості та емоційного добробуту особистості [6, 10, 17].

Емоційна регуляція є ключовим механізмом, що забезпечує адаптивну

поведінку індивіда, сприяє збереженню психічної рівноваги, ефективній комунікації та прийняттю зважених рішень. У молодому віці цей процес має особливе значення, оскільки саме в цей період життя інтенсивно формуються навички самоконтролю, розвиваються механізми емоційної саморегуляції та зміцнюється емоційна самосвідомість. Молодь стикається з новими соціальними викликами, необхідністю ухвалення самостійних рішень, побудовою значущих міжособистісних стосунків, що загострює потребу в ефективній регуляції емоційних станів. Однією з характерних особливостей цього вікового етапу є труднощі з контролем емоцій. Психофізіологічні та гормональні зміни, які тривають у пізній юності, а також процеси нейропсихологічного дозрівання, зокрема кори головного мозку, що відповідає за виконавчі функції, обумовлюють підвищену емоційну збудливість і недостатню стійкість емоційних реакцій. Як вказує американський дослідник Л. Стайнберг, фронтальні ділянки мозку, що відповідають за раціональне мислення, дозрівають пізніше, ніж лімбічна система, яка активізується раніше й домінує у створенні емоційних реакцій. Це часто призводить до афективних вибухів, імпульсивності, суперечливих емоційних переживань.

Однак важливим фактором, який пом'якшує ці труднощі, є життєвий досвід, а також наявність підтримуючого соціального середовища. Саме через взаємодію з іншими, отримання зворотного зв'язку, участь у соціально значущих ситуаціях (навчання, праця, партнерські стосунки) молода людина навчається усвідомлювати власні емоції, шукати конструктивні способи їх регулювання. Український психолог Г. С. Костюк підкреслював роль середовища як детермінанти розвитку психічних функцій, зокрема емоційної сфери. Особливо важливою є роль значущих дорослих, однолітків, наставників у формуванні здатності до самоконтролю, подолання фрустрації та зниження емоційної напруги. Зі зростанням життєвого досвіду в молоді з'являється потреба у внутрішньому аналізі власних станів, що є проявом розвитку саморефлексії. Рефлексивність як властивість особистості дозволяє молодій людині відсторонено оцінити власні емоції, осмислити їх витоки, вплив на поведінку та

соціальні стосунки. Дослідниця І. Д. Бех у своїх працях зазначає, що рефлексія є фундаментом для побудови відповідальної поведінки та емоційної зрілості. Поступове зростання здатності до емоційного аналізу дозволяє переходити від ситуативного емоційного реагування до більш зваженого ставлення до життєвих викликів, розвиває стресостійкість та навички емоційної саморегуляції.

У науковій літературі виокремлюють кілька форм емоційної регуляції, які є характерними для молодого віку: когнітивна переоцінка ситуації, відволікання уваги, розвиток позитивного мислення, вербалізація переживань. Важливим індикатором сформованості емоційної регуляції є здатність молоді особи утримувати внутрішню рівновагу у стресових ситуаціях, приймати відповідальність за власні емоції, прогнозувати наслідки афективної поведінки [15, 16].

Емоційний розвиток у молодому віці є складним і багатограним процесом, який, окрім внутрішніх потенціалів, передбачає й певні психологічні ризики. Саме в цей період життя зростає вразливість особистості до деструктивних впливів, що можуть негативно позначатися на її емоційному стані, соціальній адаптації та загальному психічному здоров'ї. Одним з найбільш поширених ризиків є психоемоційні кризи, які можуть виникати внаслідок невизначеності життєвих орієнтирів, проблем із самовизначенням, конфліктів у міжособистісному середовищі або невдач у реалізації важливих цілей. За словами Є. І. Головахи, молодь є однією з найчутливіших соціальних груп до екзистенційних криз, оскільки саме в цьому віці загострюється потреба в сенсі, самореалізації та соціальному визнанні. Зіткнення з труднощами часто супроводжується відчуттям розчарування, внутрішньої порожнечі, зниженням емоційного тону, що може призводити до емоційного виснаження. Особливе занепокоєння викликає зростання рівня тривожності серед молоді. Постійний тиск з боку навчального середовища, конкуренція, страх перед майбутнім, нестабільна соціально-економічна ситуація сприяють формуванню хронічного емоційного напруження. Як зазначає Т. М. Титаренко, в умовах емоційного напруження знижується здатність до саморегуляції, посилюється емоційна

нестабільність, що унеможлиблює продуктивне подолання стресу.

Ще одним критичним феноменом є емоційне вигорання, яке дедалі частіше фіксується не лише в професійній, а й у студентській молоді. Воно проявляється у вигляді апатії, зниження мотивації, байдужості до власного емоційного стану та стану інших. Як стверджують Л.В. Карамушка і Н.В. Діденко, основною передумовою вигорання в молодому віці є надмірне емоційне залучення у діяльність без належної компенсації у вигляді підтримки, самозадоволення чи відпочинку [16].

Проте, попри наявні ризики, молодь володіє значним ресурсним потенціалом для успішного емоційного розвитку. Насамперед, таким ресурсом виступає соціальна підтримка з боку родини, що надає базове відчуття безпеки, прийняття і стабільності. Згідно з концепцією прив'язаності Дж. Боулбі, саме довірливі й надійні стосунки з батьками слугують фундаментом для формування емоційної стійкості та впевненості у власній цінності. Важливою також є підтримка освітнього середовища: роль викладачів, психологів, наставників, які можуть допомогти молоді розібратися у власних емоціях, навчити їх конструктивно висловлювати, керувати внутрішніми станами, орієнтуватися в соціумі. Як зазначає О. І. Кисельова, взаємодія між педагогом і студентом може мати терапевтичний потенціал, формуючи довіру й відкритість, що знижує емоційне напруження. Крім того, коло однолітків є важливим джерелом емоційного збагачення. У групових взаємодіях молоді люди вчаться розуміти інші емоційні світи, розвивають емпатію, співчуття, навички вирішення конфліктів. Позитивний соціальний досвід, почуття прийняття та підтримки слугують буфером у подоланні тривожності, знижують ризик емоційного вигорання та сприяють загальному емоційному благополуччю.

Отже, молодіжний вік є критичним періодом формування емоційної сфери особистості, який характеризується підвищеною емоційною чутливістю, динамічністю, здатністю до глибокого емоційного самовираження. У цей період формуються важливі емоційні компоненти — емпатія, моральні почуття, здатність до емоційної регуляції. Водночас молодь стикається з низкою ризиків

— емоційною нестабільністю, тривожністю, вигоранням, які можуть ускладнювати процес становлення особистості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Емоційна сфера є важливим елементом психічного життя особистості та становить складну систему, що охоплює переживання, емоційні стани, почуття, афекти, настрої, а також механізми їх виникнення, перебігу та регуляції. Особливої актуальності проблема розвитку емоційної сфери набуває у період молодості, коли особистість проходить критичний етап становлення, самовизначення, формування світогляду, моральних орієнтирів, здатності до побудови глибоких міжособистісних зв'язків та відповідальної соціальної поведінки. Теоретичний аналіз наукових підходів свідчить про багатогранність емоційної сфери як психологічного феномена. З одного боку, вона розглядається як вроджена функція психіки, яка забезпечує орієнтацію особистості в навколишньому світі та в собі; з іншого — як соціально обумовлена структура, що розвивається і трансформується впродовж життя людини. У молодому віці інтенсивність емоційних переживань поєднується з пошуком ідентичності, активним самопізнанням, формуванням моральних та естетичних почуттів, що зумовлює якісні зміни в емоційній сфері. Особливу роль у розвитку емоційної сфери молоді відіграє здатність до емоційної регуляції, яка тісно пов'язана з розвитком вольових якостей, рівнем самосвідомості та досвідом соціальних взаємодій. Здатність усвідомлювати, виражати, контролювати й модулювати власні емоції є основою психологічного благополуччя та адаптаційних можливостей молодшої людини. Дослідники наголошують, що емоційна зрілість виявляється у гнучкості реакцій, емпатійності, здатності до емоційної рефлексії та конструктивного подолання стресових ситуацій.

Теоретичне осмислення емоційної сфери передбачає врахування цілісного, системного, особистісного та діяльнісного підходів, які дають змогу глибше зрозуміти механізми її формування та функціонування. Так, системний підхід

акцентує на взаємозв'язках емоцій з іншими психічними процесами — мисленням, мотивацією, поведінкою; особистісний — на внутрішніх джерелах емоційної активності; діяльнісний — на залежності емоцій від характеру та змісту діяльності індивіда.

Таким чином, емоційна сфера молоді є важливим показником її особистісного розвитку, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки, особливо в умовах сучасного динамічного світу, де молодь часто стикається з підвищеним рівнем стресу, нестабільністю та інформаційним перенасиченням. Саме розвиток здатності до емоційної регуляції, глибокого переживання та рефлексії емоційних станів є тим підґрунтям, яке сприяє гармонійному становленню особистості, її адаптації до соціального середовища, формуванню стійкої життєвої позиції та внутрішньої психологічної цілісності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У МОЛОДІЖНОМУ ВІЦІ

2.1. Методологічна схема побудови емпіричного дослідження

Дослідження психологічних характеристик емоційної сфери в молодіжному віці має велике значення з огляду на динамічні зміни, які відбуваються в сучасному суспільстві. Молодь як соціально активна та вразлива категорія населення часто опиняється в епіцентрі соціальних, економічних та психологічних викликів, що позначається на їхньому емоційному стані, психічному благополуччі та здатності до адаптації. Вивчення особливостей емоційного реагування та механізмів емоційної регуляції у цьому віці дає змогу краще зрозуміти процеси, що відбуваються у внутрішньому світі молодої людини, та визначити чинники, які впливають на розвиток її емоційної сфери.

Метою даного емпіричного дослідження є виявлення та характеристика психологічних особливостей розвитку емоційної сфери у молоді, визначення чинники, що впливають на її формування, а також окреслення можливості психологічної підтримки цього процесу. Особлива увага приділяється тому, як молоді люди реагують на психоемоційне напруження, які емоційні стани є для них найбільш типовими та які стратегії вони застосовують для подолання внутрішніх конфліктів і відновлення психологічної рівноваги.

Актуальність цього дослідження зумовлена необхідністю поглибленого аналізу емоційної сфери як одного з ключових компонентів психічного здоров'я молоді. Отримані результати можуть бути використані як база для розробки психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя, а також для покращення соціально-психологічного супроводу молоді в освітньому, професійному та соціальному середовищі.

Емпірична частина дослідження проводилася на вибірці з 30 осіб молодіжного віку, що охоплює представників обох статей. Такий підхід дозволяє

врахувати можливу гендерну специфіку емоційних проявів і стратегії їх регуляції, що додає глибини і комплексності результатам аналізу.

Методологічна структура емпіричного дослідження передбачала чітко сплановану поетапну організацію, що дозволила комплексно охопити різні аспекти розвитку емоційної сфери в молодіжному віці. Кожен з етапів був спрямований на дослідження окремих характеристик вольової саморегуляції, які відіграють ключову роль у формуванні психологічної стійкості, емоційної врівноваженості та здатності до конструктивного реагування в складних життєвих обставинах.

На початковому етапі дослідження було зосереджено увагу на виявленні загального рівня сформованості вольової саморегуляції у здобувачів вищої освіти, що навчаються за спеціальністю «Психологія». Для цього було обрано методику А.Г. Зверкова та Е.В. Ейдмана, яка є надійним інструментом для оцінки таких компонентів, як самоконтроль, цілеспрямованість, рішучість та витримка в умовах підвищеного емоційного напруження. Отримані дані дали змогу проаналізувати, наскільки ефективно майбутні фахівці здатні контролювати свою поведінку, управляти емоціями та залишатися зосередженими на досягненні цілей попри зовнішні перешкоди. Цей етап дозволив сформулювати загальне уявлення про базовий рівень розвитку вольової регуляції в досліджуваній групі.

Другий етап дослідження був спрямований на вивчення суб'єктивного сприйняття власних вольових якостей студентами. Для цього було використано методику М.М. Обозова, яка дозволяє оцінити самооцінку сили волі. Цей підхід є важливим, оскільки особистісне уявлення про власні вольові ресурси безпосередньо впливає на мотивацію до подолання труднощів, рівень наполегливості, а також здатність адаптуватися до змін у середовищі. Дослідження самооцінки сили волі дало змогу виявити ступінь внутрішньої впевненості студентів у власній спроможності долати бар'єри, зберігати внутрішню цілеспрямованість та ефективно діяти в умовах тиску чи невизначеності.

Третій етап дослідження передбачав порівняльний аналіз результатів між студентами різних курсів, а саме — 3-го та 4-го. Такий підхід дав змогу виявити динаміку розвитку вольових характеристик у процесі професійного становлення та навчальної діяльності. Зіставлення показників студентів на різних етапах освітнього процесу дозволило зробити припущення щодо того, чи відбувається зростання рівня вольової саморегуляції з досвідом навчання, чи зберігаються певні стабільні риси, або ж виявляються тенденції до зниження окремих показників в умовах підвищеного академічного навантаження на старших курсах. Такий аналіз є цінним для розуміння внутрішніх ресурсів молоді та побудови стратегій підтримки їхньої емоційної стійкості в період професійного становлення.

Таким чином, дослідницький план реалізовувався як послідовна, логічно вибудована структура, яка охоплювала як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти вольової регуляції, враховуючи вікові й навчальні особливості молоді, що дозволяє розглядати отримані результати як багатовимірне уявлення про психологічну готовність студентів до ефективної емоційної саморегуляції.

З метою якісної реалізації емпіричного етапу дослідження було розроблено спеціальний пакет діагностичних матеріалів, що складався з двох психодіагностичних методик, доповнених чіткими інструкціями щодо їхнього заповнення. Це дозволило створити сприятливі умови для проведення опитування, забезпечити зрозумілість завдань для респондентів і, як наслідок, — отримати валідні та достовірні результати. Уся процедура дослідження була заздалегідь детально продумана, що дозволило систематизувати процес збору даних і мінімізувати можливі похибки в інтерпретації відповідей.

Комплексна організація дослідження забезпечила глибоке охоплення основних параметрів вольової саморегуляції у здобувачів вищої освіти, а також сприяла виявленню психологічних особливостей, які відіграють вирішальну роль у розвитку емоційної сфери в молодіжному віці. Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотез було обрано дві психодіагностичні методики. Їхній вибір ґрунтується на відповідності завданням дослідження,

психометричній надійності, а також актуальності у контексті вивчення вольової регуляції та самоусвідомлення серед молоді.

Перша методика нашого емпіричного дослідження — методика, розроблена А.Г. Зверковим і Е.В. Ейдманом. Вона є однією з найбільш відомих психодіагностичних інструментів для вивчення вольової саморегуляції особистості. Вона дозволяє оцінити індивідуальні особливості регуляції поведінки у складних, стресогенних або мотиваційно насичених ситуаціях, що вимагають концентрації зусиль, самоконтролю та наполегливості. В умовах вищої освіти, особливо на етапі професійного становлення майбутніх психологів, ця методика є надзвичайно цінною, оскільки дозволяє дослідити, наскільки сформовані у здобувачів навички свідомого контролю за власною поведінкою, вміння керувати емоціями, долати внутрішні та зовнішні перешкоди, адаптуватися до змін та досягати поставлених цілей.

У рамках емпіричного дослідження розвитку емоційної сфери молоді дана методика використовується з метою виявлення рівня вольової саморегуляції як важливого компонента емоційної стійкості. Оскільки вольова регуляція безпосередньо пов'язана з умінням контролювати емоційні реакції та підтримувати цілеспрямовану поведінку навіть у стресових умовах, результати цього інструменту дозволяють поглиблено оцінити здатність молоді до самоврядування та емоційного балансу. Це особливо важливо у контексті професійної підготовки фахівців, робота яких передбачає постійне емоційне навантаження.

Структура методики.

Методика містить 48 тверджень, які згруповані у 3 основні шкали:

- Самостійність – відображає здатність діяти незалежно, приймати рішення без зовнішнього впливу, готовність брати на себе відповідальність.
- Самоконтроль – оцінює здатність контролювати імпульсивні реакції, керувати своїми емоціями, утримуватися від дій, що суперечать обраним цілям.
- Наполегливість – характеризує вміння долати труднощі, зберігати активність при виникненні перешкод, доводити справи до кінця.

Кожне твердження передбачає вибір однієї з трьох відповідей: «так», «не знаю», «ні». Респонденту пропонується оцінити, наскільки це твердження відповідає його поведінці або самооцінці.

Процедура проведення.

Під час реалізації методики респондентам пропонують заповнити опитувальник, де вони послідовно відповідають на всі 48 тверджень. Перед тестуванням надається інструкція, яка пояснює, що важливо давати щирі відповіді, орієнтуючись на власний досвід, а не на «соціально бажаний» образ. Заповнення триває в середньому 15–20 хвилин. У дослідженні ця методика застосовувалась індивідуально та у групових умовах.

Обробка та інтерпретація результатів.

Після заповнення бланка відповіді респондентів кодуються за спеціальною схемою, яка передбачає підрахунок балів за кожною шкалою окремо. Далі визначається рівень сформованості відповідних характеристик:

- Високий рівень – свідчить про добре розвинуту здатність до саморегуляції, стабільний самоконтроль, сформовану вольову сферу.
- Середній рівень – вказує на наявність базових вольових якостей, які можуть бути недостатньо стабільними або проявлятися ситуативно.
- Низький рівень – свідчить про труднощі в управлінні власною поведінкою, недостатню вольову мобілізацію, схильність до імпульсивності та емоційної нестійкості.

Результати можуть аналізуватися як окремо по кожній шкалі, так і комплексно — для визначення загального рівня вольової саморегуляції. Високі показники за всіма шкалами свідчать про сформовану систему вольової регуляції, що є позитивним чинником психологічної зрілості особистості.

Особливості використання.

Методика Зверкова–Ейдмана має кілька важливих переваг у контексті дослідження молоді:

- Комплексність — оцінює одразу кілька аспектів вольової сфери;
- Гнучкість — підходить для різних вікових і професійних категорій,

особливо ефективна в дослідженні студентської молоді;

- Інформативність — дозволяє виявити як сильні сторони, так і потенційні проблеми у вольовій регуляції, що може бути основою для подальшої психологічної корекції або розвитку.

У нашому дослідженні ця методика дала змогу отримати об'єктивні кількісні показники, які були використані як основа для порівняльного аналізу рівнів саморегуляції між студентами різних курсів та для встановлення зв'язку між вольовими та емоційними проявами особистості.

Другою методикою було обрано методику, розроблену М.М. Обозовим, яка призначена для визначення рівня сили волі особистості на основі її самооцінки. Вона дозволяє з'ясувати, наскільки людина вважає себе здатною протистояти труднощам, контролювати власні імпульси та ефективно досягати цілей, незважаючи на перешкоди. Це важливо для розуміння суб'єктивного відображення вольових якостей, що безпосередньо впливає на поведінку, емоційну регуляцію та адаптаційні механізми.

У контексті нашого дослідження, спрямованого на вивчення особливостей розвитку емоційної сфери у молоді, ця методика є цінною, оскільки дає змогу з'ясувати, наскільки молоді люди усвідомлюють свої вольові ресурси. Самооцінка сили волі є важливим чинником у процесі емоційної саморегуляції, адаптації до освітнього середовища та загального психоемоційного розвитку особистості.

У межах дослідження методика була використана з метою:

- Визначити рівень самооцінки сили волі у здобувачів вищої освіти.
- Простежити зв'язок між рівнем самооцінки вольових якостей та показниками емоційної регуляції.
- Порівняти особливості самооцінки сили волі у студентів різних курсів (3-го і 4-го) як можливий маркер вікового розвитку вольової сфери.

Структура методики та процедура проведення.

Методика являє собою опитувальник, що містить всього одне завдання — дати узагальнену оцінку сили власної волі за десятибальною шкалою, де:

- 1 бал — респондент оцінює свою силу волі як дуже низьку.
- 10 балів — респондент вважає, що володіє максимально сильною волею.
- інші значення шкали відображають градації між цими крайніми точками.

Респондентам пропонується відповісти чесно та інтуїтивно, спираючись на власний життєвий досвід та уявлення про себе.

Процедура проведення:

Дослідник зачитує інструкцію або надає її в письмовому вигляді.

Учасник обирає цифру від 1 до 10, яка, на його думку, найбільш точно відображає силу його волі.

Після цього учасника можуть попросити письмово аргументувати свій вибір або пояснити його в усній формі (цей крок не є обов'язковим, але може бути доданий для розширеного якісного аналізу).

Інтерпретація результатів.

Оцінювання є суб'єктивним, однак надає важливу інформацію щодо рефлексивної складової вольової сфери. Результати класифікуються таким чином:

- 1–3 бали — низький рівень самооцінки сили волі; можливі труднощі з подоланням перешкод, низька впевненість у власних можливостях.
- 4–6 балів — середній рівень самооцінки; особа здатна проявляти волю, але може втрачати наполегливість у складних ситуаціях.
- 7–10 балів — високий рівень самооцінки сили волі; вказує на впевненість у власній здатності долати труднощі, приймати зусилля, контролювати себе.

Важливо підкреслити, що високі оцінки не завжди гарантують наявність реальної сили волі, але свідчать про позитивне самосприйняття, що само по собі може виступати чинником підвищення адаптивності.

Особливості методики:

- Простота і швидкість виконання.
- Висока суб'єктивність — оцінка залежить від самоусвідомлення та рівня рефлексії респондента.

Методика не передбачає глибинного вивчення вольової поведінки, але є

цінним доповненням до інших інструментів.

У поєднанні з іншими методами дозволяє встановити відповідність між об'єктивними вольовими проявами та їх суб'єктивною оцінкою.

Застосування методик А.Г. Зверкова та Е.В. Ейдмана, а також М.М. Обозова дозволило здійснити комплексне дослідження вольової саморегуляції у здобувачів вищої освіти з різних сторін — як з позиції поведінкових проявів вольових якостей, так і з точки зору їх суб'єктивної самооцінки. Поєднання цих інструментів забезпечило цілісне уявлення про рівень розвитку вольової складової емоційної сфери молоді, її значення у процесі емоційної регуляції та адаптації до навчального середовища.

2.2. Результати дослідження особливостей розвитку емоційної сфери молоді

Отримані в результаті емпіричного дослідження дані дозволяють глибше зрозуміти специфіку розвитку емоційної сфери у молодіжному віці, зокрема її вольового компоненту, що є важливим елементом емоційної саморегуляції. На цьому етапі було здійснено ґрунтовний аналіз рівнів вольової саморегуляції та сили волі серед здобувачів вищої освіти, що дало змогу виявити характерні закономірності, відмінності між окремими групами учасників та визначити взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Результати були узагальнені, систематизовані та подані у вигляді таблиць, графіків і коментарів, що дозволяє наочно представити тенденції у розвитку емоційної сфери молоді та сформулювати обґрунтовані висновки для подальших практичних і наукових напрацювань.

Перший етап емпіричного дослідження передбачав вивчення показників вольової саморегуляції серед учасників за допомогою методики А.Г. Зверкова та Е.В. Ейдмана. Цей показник відображає рівень усвідомленого контролю особистістю над власною поведінкою, емоціями та внутрішніми імпульсами. Вольова саморегуляція є не лише важливою складовою емоційної зрілості, а й чинником ефективного функціонування у складних життєвих обставинах, що

потребують рішучості, зібраності та внутрішньої стійкості.

Методика дозволила дослідити як загальний рівень саморегуляції, так і її окремі компоненти — кожен з яких відіграє важливу роль у забезпеченні вольової активності людини. Такий підхід дав змогу виявити індивідуальні відмінності у здатності до керування власними емоційно-вольовими проявами, а також простежити, наскільки збалансованими є окремі складові механізму саморегуляції. Отримані результати наочно зображено на Рис. 2.1.

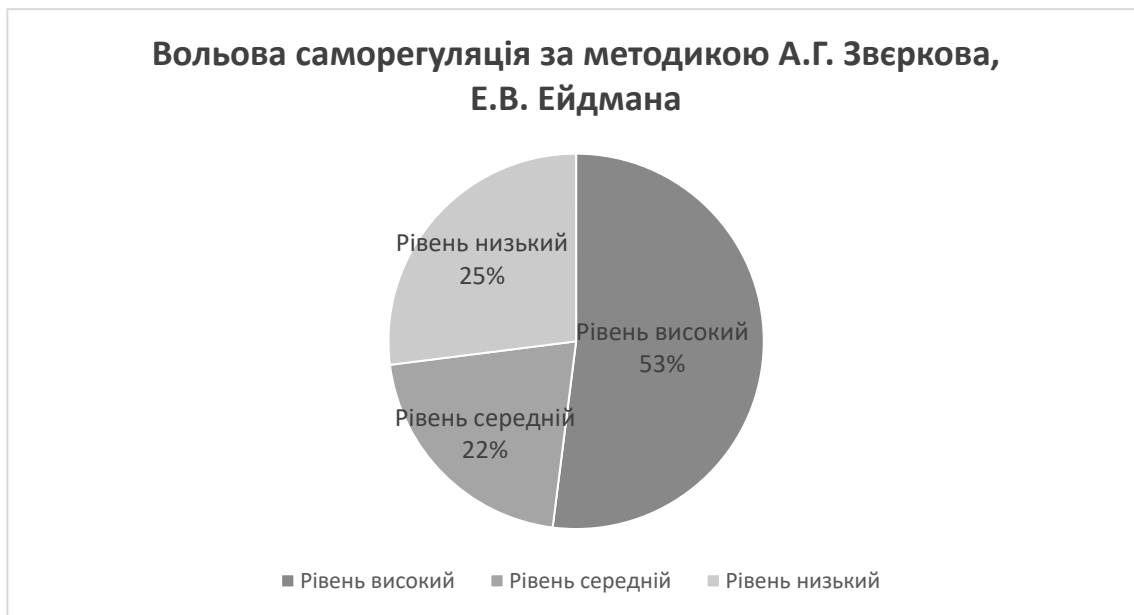


Рис. 2.1. Розподіл вибірки дослідження за рівнем вольової саморегуляції.

Згідно з отриманими даними, найбільшу частку респондентів складають особи з високим рівнем вольової саморегуляції — 53%. Це свідчить про те, що понад половина досліджуваних здатні ефективно управляти своїми емоціями, контролювати імпульси та адекватно реагувати на стресові ситуації. Така здатність є важливим показником розвитку емоційної зрілості та стабільності, що позитивно впливає на загальний рівень адаптації до складних життєвих обставин. Люди з високим рівнем вольової саморегуляції, як правило, демонструють більш зрілу стратегію управління емоціями і здатність до планування та досягнення довгострокових цілей.

Середній рівень вольової саморегуляції зафіксовано у 22% респондентів, що відповідає 6 особам із вибірки. Це свідчить про наявність певних труднощів у контролі за емоціями та поведінкою в стресових ситуаціях, але водночас

показує, що ці особи здатні управляти своїми реакціями в більшості випадків. Однак для цих респондентів є необхідність у додаткових тренінгах чи психологічній підтримці для підвищення рівня самоконтролю і розвитку вольових якостей.

Низький рівень вольової саморегуляції зафіксовано у 25% респондентів, що вказує на певні проблеми з емоційним самоконтролем. Така ситуація може бути пов'язана з труднощами у подоланні стресових факторів або недостатньою здатністю до внутрішньої саморегуляції. Люди з низьким рівнем вольової саморегуляції часто виявляють імпульсивну поведінку, мають труднощі в управлінні своїми емоціями та можуть мати проблеми в адаптації до соціальних і професійних умов. Це може вказувати на потребу в додаткових методах психологічної підтримки та розвитку вольових якостей, особливо в умовах сучасних соціальних і психологічних викликів.

Отже, дані дослідження свідчать про те, що велика частина молоді володіє високим рівнем вольової саморегуляції, що є позитивним показником.

Аналіз результатів оцінки вольової сфери респондентів за параметром "наполегливість" виявив суттєві відмінності у вираженості цієї характеристики серед досліджуваної групи. Наполегливість є ключовим елементом вольової саморегуляції, оскільки вона визначає здатність особи подолати перешкоди та труднощі на шляху до досягнення поставлених цілей, відображаючи її рішучість, витривалість і здатність досягати результатів, незважаючи на труднощі. На Рис. 2.2 представлено наочно отримані дані, що дають можливість наочно побачити, як по-різному ця якість проявляється серед респондентів, і як розподіляються різні рівні наполегливості серед наших респондентів.

Результати оцінки рівня наполегливості серед респондентів, представлені за допомогою субшкали "наполегливість", вказують на значну варіативність у вираженості цієї характеристики серед досліджуваної групи. На основі отриманих даних можна зробити кілька важливих висновків.



Рис. 2.2. Розподіл вибірки дослідження за рівнями наполегливості.

Згідно з результатами, лише 28% респондентів демонструють високий рівень наполегливості. Це свідчить про те, що лише невелика частина молоді здатна постійно долати труднощі та рішуче йти до своєї мети, навіть за наявності серйозних перешкод. Такі респонденти, ймовірно, мають високий рівень внутрішньої мотивації, стійкості та здатності до тривалих зусиль. Вони можуть успішно долати стресові ситуації та не зупинятися на шляху до своїх цілей, що є важливим для досягнення високих результатів у різних аспектах життя. 46% респондентів відносяться до групи з низьким рівнем наполегливості, що становить майже половину вибірки. Це свідчить про те, що більшість молодих людей у цій групі стикаються з труднощами в досягненні своїх цілей або можуть легко здаватися в ситуаціях, що потребують наполегливості та постійних зусиль. Такі респонденти можуть мати труднощі у підтриманні мотивації на довгострокових проєктах або у боротьбі з зовнішніми та внутрішніми бар'єрами, що вказує на певні аспекти вольової саморегуляції, які потребують розвитку та підтримки. 26% респондентів демонструють середній рівень наполегливості, що вказує на певну здатність долати труднощі, але на обмежену рішучість та стійкість у досягненні поставлених цілей. Ці респонденти можуть проявляти наполегливість у менш складних ситуаціях, але, ймовірно, стикаються з труднощами у підтримці рівня мотивації та зусиль, коли виклики стають

серйознішими.

Враховуючи ці результати, можна стверджувати, що серед респондентів існує значна різноманітність у здатності проявляти наполегливість, що вказує на важливість розвитку цієї характеристики в молодіжному віці. Для тих, хто має низький рівень наполегливості, необхідно розробляти спеціалізовані методи підтримки та розвитку вольових якостей, щоб допомогти їм краще адаптуватися до складних ситуацій і досягати більш високих результатів у різних сферах життя.

Також у межах дослідження за допомогою обраної методики було проаналізовано рівень розвитку самовладання серед учасників вибірки. Цей показник є ключовим для розуміння здатності молоді контролювати власні емоції, стримувати імпульсивні реакції та діяти виважено у складних ситуаціях. Узагальнені результати діагностики подано на Рис. 2.3.



Рис. 2.3. Розподіл вибірки дослідження за рівнями проявів самовладання.

Отже, як бачимо з Рис. 2.3., найбільша частка учасників дослідження — 47% — продемонструвала середній рівень самовладання, що свідчить про відносну стабільність у регуляції власної поведінки й емоцій. Ці респонденти, ймовірно, здатні контролювати себе у більшості звичних життєвих ситуацій, однак можуть мати труднощі в умовах підвищеного стресу або тиску. Низький рівень самовладання, який виявлено у 37% учасників, свідчить про недостатньо сформовану здатність до емоційної стриманості. Ці особи можуть бути

схильними до імпульсивних реакцій, емоційної нестабільності, а також до труднощів у регуляції поведінки у складних чи конфліктних ситуаціях. Такий результат може свідчити про потребу в розвитку навичок емоційної саморегуляції. І 16% респондентів показали високий рівень самовладання, що є позитивним показником, але водночас вказує на те, що лише незначна частина молоді має добре сформовану здатність до внутрішнього контролю, виваженості у прийнятті рішень та збереження психологічної рівноваги. Загалом отримані результати свідчать про переважання середнього та низького рівнів самовладання у вибірці, що може вказувати на потребу у цілеспрямованій психологічній роботі, спрямованій на розвиток навичок самоконтролю, стресостійкості та емоційної врівноваженості серед молоді.

Узагальнюючи результати, отримані за методикою діагностики вольової саморегуляції А.Г. Зверкова та Е.В. Ейдмана, можна зробити висновок, що у значної частини молоді спостерігається недостатній рівень розвитку ключових компонентів вольової сфери — наполегливості та самовладання. Попри те, що частина респондентів демонструє високі показники, загальна тенденція свідчить про переважання середніх і низьких рівнів, що вказує на потребу у додатковій психолого-педагогічній підтримці та розвитку навичок вольової саморегуляції.

На наступному етапі нашого емпіричного дослідження ключовою метою стало вивчення рівня самооцінки сили волі серед молоді. З огляду на важливість вольової регуляції у контексті емоційного розвитку особистості, було обрано методику М.М. Обозова, яка дає змогу не лише оцінити сформованість вольових якостей, а й простежити рівень суб'єктивної впевненості особистості у власних силах. Цей інструмент дозволяє глибше проаналізувати, як молоді люди сприймають власну здатність до подолання труднощів, здійснення самоконтролю, а також підтримання емоційної стабільності в умовах зовнішнього тиску та невизначеності.

Отримані результати, що представлені на Рис. 2.4., відображають варіативність уявлень респондентів про рівень власної волі, її силу та ефективність.

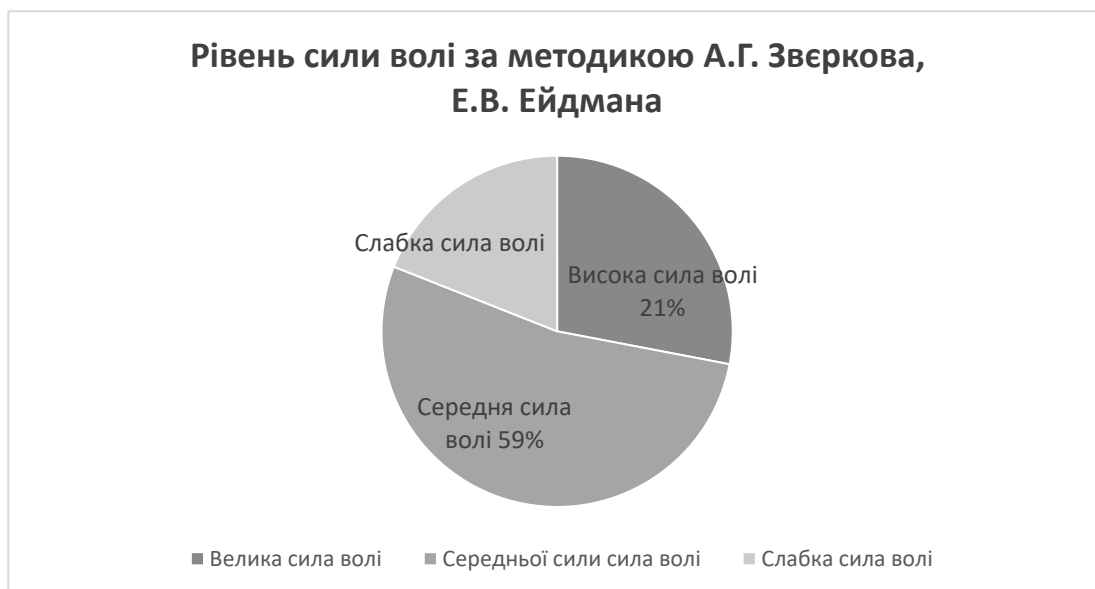


Рис. 2.4. Розподіл вибірки дослідження за рівнем сили волі.

Аналіз результатів, отриманих за методикою М. М. Обозова, показав, що більшість опитаних — 59% респондентів — мають середній рівень самооцінки сили волі. Це свідчить про те, що вольова регуляція в цієї частини молоді є помірно розвиненою. Вони здатні до контролю над своєю поведінкою, прийняття рішень і реалізації поставлених цілей за умови сприятливого середовища. Водночас у складніших ситуаціях ці особи можуть потребувати додаткової підтримки чи зовнішніх стимулів для подолання труднощів. Показники високого рівня сили волі виявлено у 21% респондентів. Це свідчить про добре сформовану здатність до самодисципліни, самоконтролю, внутрішньої організованості та наполегливості. Такі респонденти зазвичай здатні долати перешкоди, діяти рішуче та зберігати психологічну стабільність навіть за умов значного навантаження. Наявність подібних характеристик є важливим ресурсом для особистісного розвитку та професійного становлення. І 20% респондентів продемонстрували низький рівень самооцінки сили волі. Це може вказувати на труднощі з вольовою регуляцією, схильність до уникнення складних завдань, низький рівень довіри до власних можливостей, а також недостатню здатність до подолання внутрішніх і зовнішніх бар'єрів. У психологічному плані такі показники можуть бути пов'язані з нестійкістю самооцінки, підвищеною тривожністю або зниженим рівнем мотивації до досягнення.

Таким чином, результати даного етапу дослідження дозволяють окреслити

загальні тенденції у сприйнятті молоддю власної вольової сфери, що є важливим для подальшого аналізу особистісних особливостей

На наступному етапі дослідження було здійснено порівняльний аналіз рівнів вольової саморегуляції серед студентів 3 та 4 курсів. Метою цього етапу стало виявлення можливих відмінностей у сформованості вольових якостей на різних етапах навчання у закладі вищої освіти. Для цього було проведено зіставлення показників за відповідними шкалами, що дозволяють оцінити ступінь самоконтролю, цілеспрямованості та здатності до подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод. Отримані результати, представлені на Рис. 2.5., надали змогу простежити характерні тенденції у динаміці розвитку вольової саморегуляції в залежності від курсу навчання.

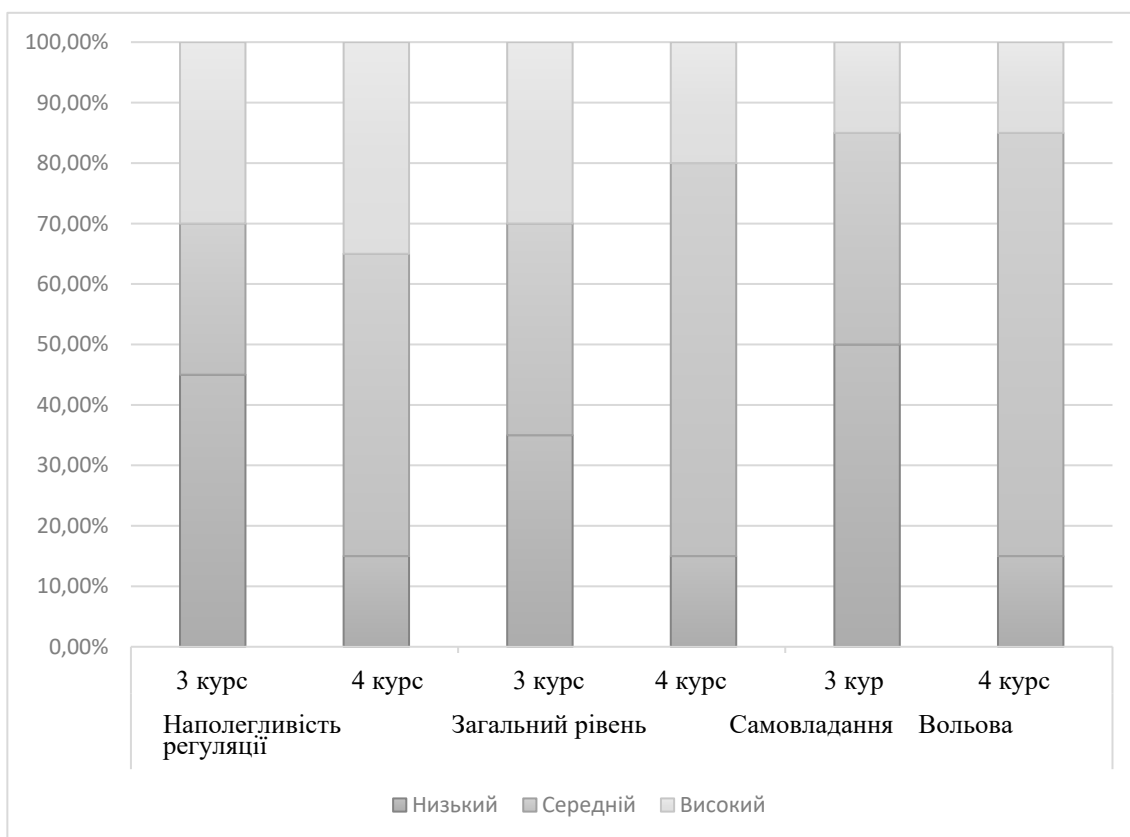


Рис. 2.5. Порівняння вибірки дослідження за рівнем вольової саморегуляції 3 – 4 курс (по методиці А.Г. Зверкова, Е.В. Ейдмана).

* Перевірка статистичної значущості відмінностей між групами проведена за допомогою застосування критерія Фішера (ϕ^*).

Аналіз даних, які було отримано і наочно представлено на Рис. 2.5., щодо наполегливості, то серед студентів 3 курсу 30% респондентів продемонстрували

низький рівень цього показника. Це може свідчити про недостатню здатність до збереження зусиль у ситуаціях перешкод або труднощів, а також про схильність до передчасної відмови від досягнення цілей. Натомість серед студентів 4 курсу 40% учасників дослідження виявили середній рівень наполегливості, що вказує на вищу стійкість у досягненні поставлених цілей та більшу готовність долати труднощі.

Статистичний аналіз результатів за допомогою ϕ -критерію виявив значущі відмінності між групами:

- на низькому рівні ($\phi^* = 2,18$) — нульова гіпотеза відхиляється, отже, відмінності є статистично значущими;
- на середньому рівні ($\phi^* = 1,60$) — також зафіксовано значущу різницю;
- на високому рівні ($\phi^* = 0,38$) — статистичної значущості не виявлено.

Це дозволяє зробити висновок, що на етапі завершення навчання (4 курс) у студентів частіше сформована вища наполегливість, що є важливим показником особистісної зрілості.

Щодо самовладання, то також виявлено помітні відмінності. Серед студентів 3 курсу 28% мають низький рівень цього показника, що свідчить про труднощі з емоційною регуляцією, схильність до імпульсивних реакцій та обмежену здатність до контролю поведінки у складних чи стресових ситуаціях. У той час як серед студентів 4 курсу 51% респондентів продемонстрували середній рівень самовладання, що вказує на краще сформовану здатність до регуляції власного емоційного стану та поведінки.

Виявлено такі результати статистичного порівняння:

- на низькому рівні ($\phi^* = 2,44$) — відмінності статистично значущі;
- на середньому рівні ($\phi^* = 2,22$) — також зафіксовано значущі відмінності;
- на високому рівні ($\phi^* = 0,02$) — різниці між групами не виявлено.

Ці результати свідчать про поступове вдосконалення саморегулятивних механізмів з набуттям досвіду та переходом до старших курсів навчання.

Щодо загального рівня волевої саморегуляції, то серед студентів 3 курсу лише 24% респондентів показали середній рівень, що може свідчити про деякі

труднощі в організації власної поведінки, емоційної стабільності та спрямованості на результат. Натомість серед студентів 4 курсу середній рівень спостерігався у 54% опитаних, що свідчить про більш ефективну інтеграцію вольових та емоційних компонентів поведінки.

Результати статистичного аналізу за ϕ -критерієм підтверджують наявність розбіжностей:

- на середньому рівні ($\phi^* = 1,91$) — статистично значущі відмінності присутні;
- на низькому рівні ($\phi^* = 1,48$) — статистична значущість не виявлена;
- на високому рівні ($\phi^* = 0,72$) — різниці між групами також не зафіксовано.

Узагальнюючи вищезазначене, можна стверджувати, що студенти 4 курсу мають більш розвинені вольові якості, зокрема наполегливість і самовладання, що є ознакою їхньої більшої психологічної зрілості, вищого рівня самоконтролю та ефективнішого управління власною поведінкою. Отримані результати підкреслюють динаміку становлення вольової саморегуляції в процесі навчання, що може мати практичне значення для планування психологічної підтримки студентської молоді.

Подальшим етапом дослідження стало вивчення особливостей самооцінки сили волі серед респондентів 3 та 4 курсів навчання. Для цього було застосовано методику М.М. Обозова, яка дозволяє дослідити суб'єктивне сприйняття особистістю власних вольових якостей, зокрема впевненість у здатності до самоконтролю, подолання труднощів та збереження психологічної стійкості в складних життєвих ситуаціях. Цей етап дослідження був спрямований на з'ясування того, наскільки по-різному студенти 3 та 4 курсів навчання оцінюють свою вольову стійкість. Самооцінка сили волі є важливим індикатором не лише впевненості у власних можливостях, а й рівня сформованості вольової сфери загалом, яка забезпечує досягнення цілей, подолання внутрішніх і зовнішніх бар'єрів, а також підтримання емоційного балансу.

Результати, отримані за методикою, представлено на Рис. 2.6.

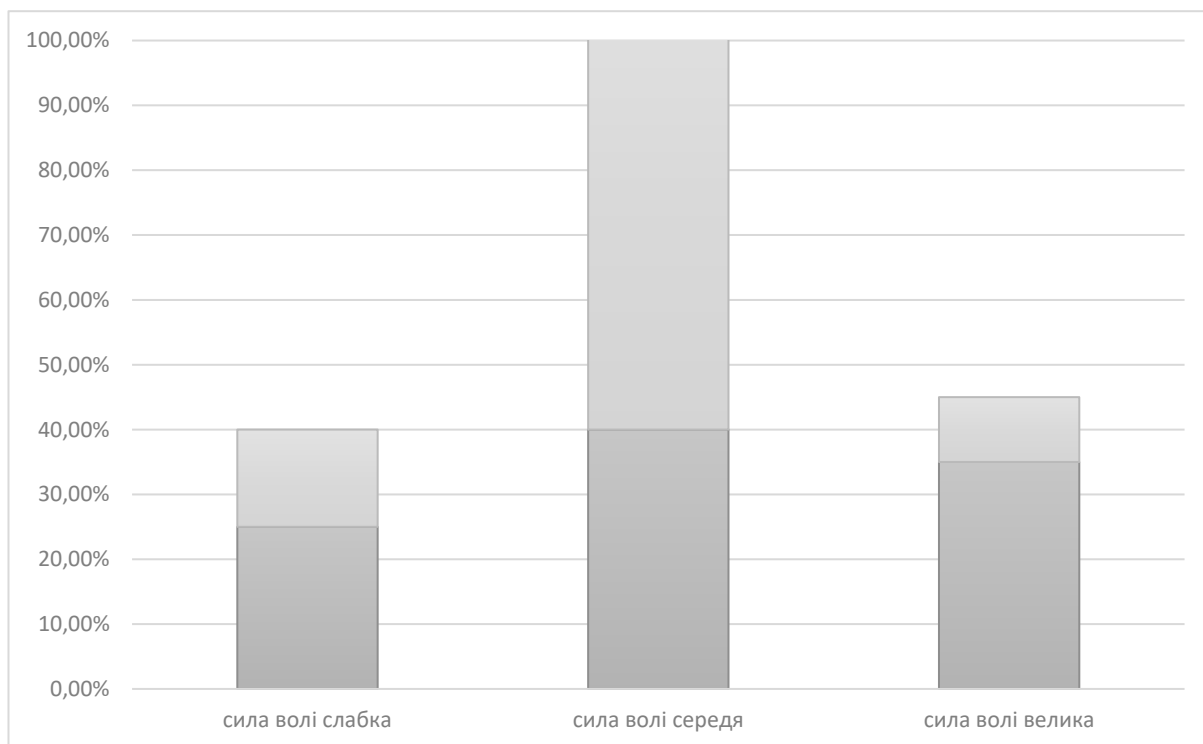


Рис. 2.6. Порівняння вибірки дослідження за рівнем самооцінки сили волі.

Отримані результати, які представлено на Рис. 2.6., свідчать про те, що серед студентів 3 та 4 курсів переважає середній рівень сили волі, однак у студентів 4 курсу цей показник проявляється більш виразно.

Для оцінки значущості цих відмінностей між групами було застосовано критерій Фішера (ϕ^*), що дозволяє точно визначити, чи є виявлені різниці статистично значущими.

Порівняння середнього рівня сили волі серед студентів 3 і 4 курсів показало, що значення $\phi^* = 2,28$ вказує на наявність статистично значущих відмінностей між групами. Це дає підстави для відхилення нульової гіпотези (H_0) та підтвердження того, що студенти 4 курсу мають більш високий рівень самооцінки сили волі, порівняно з їхніми однолітками на 3 курсі. Аналіз слабкої сили волі виявив також статистично значущі відмінності між групами: $\phi^* = 1,96$ дозволяє відхилити нульову гіпотезу (H_0), що свідчить про те, що студенти 3 курсу виявляють більш виражену схильність до слабкої сили волі порівняно зі студентами 4 курсу. Проте, велика сила волі не виявила статистичних розбіжностей: значення $\phi^* = 0,86$ вказує на відсутність значущих відмінностей між групами, що означає, що серед студентів 3 та 4 курсів не спостерігається

суттєвих відмінностей у прояві високого рівня сили волі.

Отже, отримані дані свідчать про певну емоційну нестабільність серед студентів, що підтверджується значущими відмінностями в рівнях вольової саморегуляції між різними групами. Зокрема, виявлені відмінності у рівнях наполегливості та самовладання, які можуть бути пов'язані з наявністю стресових чинників, а також свідчать про необхідність подальшого дослідження впливу емоційних та когнітивних факторів на вольові якості студентів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі дослідження було здійснено ґрунтовний аналіз особливостей розвитку емоційної сфери молоді, зосереджуючи увагу на її вольовому компоненті як ключовому чиннику емоційної саморегуляції. Застосування валідних психодіагностичних методик (А.Г. Зверкова та Е.В. Ейдмана; М.М. Обозова) дозволило не лише виявити загальний рівень сформованості вольових якостей у студентів, а й детально охарактеризувати окремі складові механізму вольової саморегуляції, зокрема — самовладання, наполегливість і самооцінку сили волі.

Результати дослідження засвідчили, що понад половина респондентів демонструє високий рівень вольової саморегуляції, що є позитивним індикатором емоційної зрілості та психологічної стійкості. Такі особи здатні ефективно управляти власними емоціями, зберігати контроль над імпульсами та діяти раціонально в стресових ситуаціях. Водночас було зафіксовано суттєвий відсоток студентів із середнім і низьким рівнем саморегуляції, що свідчить про наявність труднощів у сфері емоційно-вольової регуляції, зокрема у подоланні бар'єрів, підтриманні мотивації та виваженому прийнятті рішень у складних обставинах. Аналіз субшкали «наполегливість» виявив значну варіативність серед досліджуваної вибірки: лише 28% респондентів мають високий рівень цієї якості, тоді як майже половина — низький. Це свідчить про недостатню сформованість здатності до довготривалих зусиль і подолання перешкод у

частини молоді. Подібна тенденція простежується і щодо показників самовладання: лише 16% респондентів демонструють високий рівень, тоді як решта мають середній або низький рівень контролю над емоційними реакціями. Такі результати вказують на потребу у посиленні психолого-педагогічної підтримки студентів задля формування ефективних стратегій емоційної саморегуляції. Оцінка самооцінки сили волі дозволила простежити, як самі респонденти сприймають свою здатність до вольової регуляції. Переважна більшість (59%) оцінила свою силу волі на середньому рівні, що може бути інтерпретовано як потенціал до розвитку за сприятливих умов. Водночас 20% учасників мають низьку самооцінку сили волі, що супроводжується схильністю до сумнівів у власних силах, уникнення складних завдань та зниженим рівнем внутрішньої мотивації.

Особливої уваги заслуговують результати порівняльного аналізу між студентами 3 та 4 курсів. Було встановлено статистично значущі відмінності у рівнях наполегливості, самовладання та самооцінки сили волі, що свідчить про поступовий розвиток вольових якостей упродовж навчання у закладі вищої освіти. Студенти 4 курсу демонструють вищу емоційну стабільність, зрілість у прийнятті рішень та більшу здатність до подолання труднощів, що підтверджує важливу роль освітнього середовища у формуванні вольової сфери особистості.

Таким чином, результати дослідження підтвердили наявність різних рівнів сформованості вольових якостей серед молоді та виявили тенденції, що мають важливе значення для подальшого психологічного супроводу студентів.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження було комплексно проаналізовано особливості розвитку емоційної сфери молоді, зокрема її вольового компоненту як важливої складової емоційної саморегуляції. Встановлено, що емоційна сфера є складною, багатовимірною системою, яка поєднує в собі переживання, емоційні стани, афекти, настрої, почуття та механізми їх регуляції. Її формування тісно пов'язане із загальним психічним і особистісним розвитком, а у період молодості набуває особливої динаміки, оскільки саме на цьому етапі відбувається активне самовизначення, закріплення моральних орієнтирів, формування світогляду та соціальної відповідальності. Теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення емоційної сфери особистості дозволив з'ясувати, що вона розглядається як інтегративне психічне утворення, в якому поєднуються вроджені реакції та соціально зумовлені риси. У молодіжному віці емоційні переживання особливо інтенсивні, поєднуються з пошуками ідентичності, самопізнанням, розвитком моральних і естетичних почуттів. Одним із ключових аспектів емоційного розвитку є здатність до емоційної регуляції, що безпосередньо залежить від рівня сформованості вольових якостей, самосвідомості, а також досвіду соціальних взаємодій. Здатність контролювати, усвідомлювати та адекватно виражати емоції виступає базисом для формування психологічного благополуччя та адаптивності в соціумі.

У другому розділі дослідження акцент було зроблено на емпіричному вивченні рівнів вольової саморегуляції серед здобувачів вищої освіти. Застосовані методики А.Г. Зверкова, Е.В. Ейдмана та М.М. Обозова дозволили оцінити не лише загальний рівень вольової регуляції, а й окремі її компоненти — наполегливість, самовладання та суб'єктивну оцінку сили волі. Результати дослідження свідчать, що більшість респондентів мають високий або середній рівень вольової саморегуляції, однак значна частина учасників продемонструвала також і низькі показники вольової активності. Найбільше

викликає занепокоєння низький рівень наполегливості у 46% опитаних та самовладання у 37%, що може свідчити про недостатню здатність до подолання труднощів, емоційного стримування та адаптації у стресогенних ситуаціях. Порівняльний аналіз між студентами 3 та 4 курсів виявив статистично значущі відмінності за всіма досліджуваними параметрами. Студенти 4 курсу демонструють вищий рівень наполегливості, самовладання та самооцінки сили волі, що вказує на позитивну динаміку розвитку емоційно-вольової сфери протягом навчання у закладі вищої освіти. Це підтверджує гіпотезу про значущу роль освітнього середовища, життєвого досвіду та соціальних впливів у формуванні психологічної зрілості молодого особистості. Оцінка самооцінки сили волі дала змогу зрозуміти, як самі респонденти сприймають власні вольові можливості. Переважна більшість (59%) мають середній рівень самооцінки сили волі, що свідчить про потенціал до подальшого розвитку за умов цілеспрямованої підтримки. Низький рівень самооцінки зафіксовано у 20% респондентів, що супроводжується тривожністю, сумнівами у власних силах, відмовою від подолання труднощів та схильністю уникати відповідальності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують: хоча в певній частини студентської молоді спостерігається достатній рівень розвитку вольових якостей, існує нагальна потреба у психолого-педагогічному супроводі тих, хто виявляє недостатній рівень емоційно-вольової саморегуляції. Сформованість цієї здатності є критично важливою умовою для особистісної зрілості, професійного становлення, адаптації до складних життєвих обставин та збереження психологічного здоров'я.

На основі отриманих результатів доцільним є розроблення та впровадження цілеспрямованих психолого-педагогічних програм розвитку вольової саморегуляції серед молоді. Такі програми мають включати тренінги з розвитку емоційного інтелекту, самоконтролю, стресостійкості, формування наполегливості та навичок усвідомленого прийняття рішень. Окрему увагу варто приділяти розвитку самоусвідомлення та рефлексивних умінь, що сприяють більш глибокому розумінню власного емоційного досвіду та вольового

потенціалу. Рекомендовано також інтегрувати відповідні модулі в освітній процес, зокрема у програми з психології, педагогіки та особистісного розвитку, що забезпечить системну підтримку емоційної зрілості студентської молоді. У сучасних соціально нестабільних умовах критично важливо формувати в молоді не лише знання, а й внутрішню психологічну стійкість, здатність до відповідального вибору, конструктивної поведінки та гуманістичної взаємодії з оточенням. Саме розвиток емоційної сфери та вольових якостей є основою гармонійного становлення особистості, що спроможна зберігати психологічну рівновагу та реалізовувати себе в умовах сучасного світу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська І. В. Соціально-психологічні аспекти розвитку вольової сфери у здобувачів / І. В. Березовська // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. VIII, част.8. – К., 2006 – С.26-31.
2. Березовська І. В. Типи особистостей за проявом вольових якостей / І. В. Березовська // Соціальна психологія. – 2006. – №6. – С.115-123.
3. Гільман А. Ю. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді / А. Ю. Гільман // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. – Миколаїв, 2017. – Вип. 1 (17). – С. 51–56.
4. Гончарук С. І. Емоційний інтелект як складова емоційної компетентності студентської молоді // Актуальні проблеми психології. – 2021.
5. Дубініна К. Вольові якості здобувачів – практичних психологів як чинник їх навчальної успішності / К. Дубініна // Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". – 2019. –16. – С.326-336.
6. Дьоміна Г. Психологічні особливості розвитку вольових якостей майбутніх фахівців соціальної сфери / Г. Дьоміна // Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. – 2014. – Вип. 31. – С. 113-124.
7. Завгородня Т. Є. Особливості розвитку емоційної саморегуляції у студентів педагогічних вищих навчальних закладів / Т. Є. Завгородня // Наукові записки: Психологія. – 2020. – № 5. – С. 44–50.
8. Кузнецов М. А. Вольова регуляція діяльності: основні закономірності, етапи і механізми / М. А. Кузнецов // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. – 2012. – Вип. 43(1). – С. 110-128.
9. Лепіхова Л. І. Емоційно-вольова саморегуляція як складова психологічної зрілості підлітків / Л.І. Лепіхова // Психологія розвитку. – 2019. – Вип. 13. – С. 102–109.

10. Лук'янова І. Ю. Особливості розвитку емоційної регуляції у студентів під час адаптації до навчання в університеті / І. Ю. Лук'янова // Психологія і освіта. – 2020. – Т. 12. – С. 152-159.
11. Маркова О. М. Особливості розвитку емоційної саморегуляції у юнацькому віці // Вісник Київського університету імені Б. Грінченка. – 2020. – № 3. – С. 67–75.
12. Менакер Е. Концепція волі Отто Ранка / Е. Менакер // Journal of Religion and Health. – 1998. – Vol. 37. – No. 1 – P. 9-13.
13. Міколайчак М. Емоційний інтелект: від популярної до наукової концепції // In: The Emotion Process. Springer, 2022.
14. Нечепоренко М. В. Емоційно-вольова культура студента / М. В. Нечепоренко : [Монографія]. – Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2011. – 180 с.
15. Новікова Ж. М. Психологічні особливості емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку : автореф. дис. ...канд. психол. наук : [спец.] 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Ж. М. Новікова; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2020. – 23 с.
16. Приходько Ю. О. Розвиток вольових якостей молодших школярів із різними рівнями навчальних досягнень / Ю. О. Приходько, К. В. Савченко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Серія № 12. Психологічні науки: 36. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2006. – №11 (35). – С. 121-127.
17. Рейвер К.С. Вплив емоційної саморегуляції на загальне психічне здоров'я молоді / К.С. Рейвер // Journal of Youth Studies. – 2021. – Vol. 24. – P. 230-239.
18. Соловей П. Визначення емоційного інтелекту в контексті розвитку / П. Соловей // Emotion Research. – 2016. – 14(2). – С. 112–125.
19. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні аспекти розвитку емоційної саморегуляції у підлітків / Т. М. Титаренко // Психологічна наука і освіта. – 2018. – 23(3). – С. 88–98.
20. Царькова О. В. Методи емоційно-вольової саморегуляції

психологічного стану здобувачів / О. В. Царькова // Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. – 2013. – Т. 2, вип. 10 (91). – С. 316-320.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Блан методики "Дослідження вольової саморегуляції"

А. Г. Зверков, Е. В. Ейдман

№	Відповідь		№	Відповідь		№	Відповідь		№	Відповідь		№	Відповідь	
	так	ні		так	ні		так	ні		так	ні		так	ні
1			7			13			19			25		
2			8			14			20			26		
3			9			15			21			27		
4			10			16			22			28		
5			11			17			23			29		
6			12			18			24			30		

Бланк-опитувальник вивчення самооцінки сили волі**М.М. Обозов**

Номер питання	Варіант відповіді			Номер питання	Варіант відповіді		
	Так	Не знаю	Ні		Так	Не знаю	Ні
1				9			
2				10			
3				11			
4				12			
5				13			
6				14			
7				15			
8							