

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ**

Факультет управління
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**«ОСОБЛИВОСТІ
ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ»**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАВ:

студент групи ПС-22-1

Отрішко Вікторія Олегівна

Прізвище, ім'я, по-батькові

КЕРІВНИК:

*доктор психол. наук, професор, професор
кафедри психології*

Саврасов Микола Володимирович

науковий ступінь, вчене звання, посада

Прізвище, ім'я, по-батькові

РЕЦЕНЗЕНТ:

*доктор психол. наук, професор, завідувачка
кафедри мовної та психолого-педагогічної
підготовки Одеського національного
економічного університету*

Асєєва Юлія Олександрівна

науковий ступінь, вчене звання, посада

Прізвище, ім'я, по-батькові

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

Завідувач кафедри психології

Склянська Ольга Вадимівна

Прізвище, ім'я, по-батькові

м. Дніпро
2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	8
1.1. Поняття емоційної сфери особистості в психологічній науці	8
1.2. Структура та основні компоненти емоційної сфери особистості.....	13
1.3. Вікові особливості розвитку емоційної сфери в юнацькому віці	20
1.4. Психологічні чинники формування та прояву емоційної сфери та копінг стратегій сучасного студентства	25
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	34
2.1. Організація, вибірка та методики емпіричного дослідження.....	34
2.2. Аналіз результатів дослідження емоційної сфери та копінг-стратегій студентства.....	39
2.3. Порівняльний аналіз вікових відмінностей емоційної сфери та копінг стратегій особистості студента.....	60
2.4. Психологічні рекомендації щодо підтримки емоційного благополуччя та вибору копінг-стратегій сучасного студентства	62
Висновки до розділу 2	68
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасній психологічній науці проблема емоційної сфери особистості посідає важливе місце, оскільки емоції є не лише формою суб'єктивного переживання людиною подій, ситуацій і міжособистісних взаємодій, а й одним із провідних механізмів регуляції поведінки, спілкування, навчальної діяльності, самоставлення та психологічного благополуччя. Емоційна сфера впливає на здатність особистості адаптуватися до змін, долати стресові ситуації, підтримувати конструктивні соціальні контакти, приймати рішення та зберігати внутрішню рівновагу в умовах підвищених навчальних, соціальних і життєвих вимог.

Особливої актуальності дослідження емоційної сфери набуває в юнацькому та молодому дорослому віці. Саме в цей період відбувається активне становлення самосвідомості, уточнення життєвих цінностей, професійних планів, особистісної ідентичності, способів емоційної саморегуляції та моделей взаємодії з іншими людьми. Для студентської молоді ці процеси ускладнюються необхідністю адаптації до освітнього середовища, академічних навантажень, професійного самовизначення, соціальної відповідальності та пошуку балансу між навчанням, особистим життям і майбутньою професійною реалізацією.

Актуальність теми підсилюється і суспільними умовами, у яких перебуває сучасна українська молодь. Тривала соціальна нестабільність, воєнний стан, інформаційне навантаження, економічна невизначеність і зміни у звичному способі життя впливають на емоційний стан здобувачів освіти, посилюють потребу в психологічній підтримці, розвитку емоційної стійкості та збереженні ментального здоров'я. У державних документах також наголошується на важливості створення безпечного освітнього середовища, яке має забезпечувати умови для збереження здоров'я та психологічної безпеки учасників освітнього процесу.

Емоційна сфера особистості є складним багатокomпонентним утворенням, що охоплює емоції, почуття, афекти, настрої, емоційні стани, переживання, емоційне ставлення до себе та інших, а також здатність до усвідомлення, вираження і регуляції емоцій. Віковий аспект її розвитку є особливо важливим, оскільки на різних етапах дорослішання змінюються інтенсивність переживань, характер емоційної реактивності, рівень самоконтролю, стійкість до стресу, здатність до позитивного самосприйняття та загальне суб'єктивне благополуччя та адекватність використання ними різноманітних копінг-стратегій.

Проблема емоційної сфери особистості та використання копінг-стратегій досліджувалася у працях багатьох українських і зарубіжних учених. Загальні питання природи емоцій, їхньої ролі в поведінці та психічній регуляції розглядалися у працях В. Джеймса, К. Ізарда, П. Екмана, Р. Лазаруса, Дж. Гросса. Питання емоційного розвитку, становлення особистості, саморегуляції та переживання людиною життєвих подій в контексті вибору копінг-стратегій розкривалися в роботах І. Беха, С. Максименка, Г. Костюка, М. Кузнецова, К. Фоменко, Н. Чепелевої, Т. Титаренко, О. Саннікової та інших дослідників. Значний внесок у вивчення психологічного благополуччя, позитивних і негативних переживань, суб'єктивного відчуття щастя та якості життя зробили Е. Дінер, К. Ріфф, М. Селігман, Б. Фредріксон.

Водночас аналіз наукової літератури свідчить, що попри значну кількість досліджень, присвячених емоціям, афектам, стресу, емоційному інтелекту та психологічному благополуччю, недостатньо розкритою залишається проблема вікових психологічних особливостей емоційної сфери саме в межах студентського віку. Особливо важливим є емпіричне зіставлення показників позитивного і негативного афекту, частоти позитивних і негативних переживань, позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя у різних вікових підгрупах студентської молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості емоційної сфери особистості та копінг-стратегії сучасного студентства.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання:**

1. Розкрити теоретичні підходи до розуміння емоційної сфери особистості студента, її структури, основних компонентів і психологічних чинників формування.

2. Проаналізувати особливості розвитку емоційної сфери особистості в юнацькому та використання копінг-стратегій у на різних етапах юнацького віку.

3. Організувати та провести емпіричне дослідження особливостей емоційної сфери та копінг-стратегій студентської молоді за обраними психодіагностичними методиками.

4. Здійснити аналіз і порівняння результатів дослідження емоційної сфери та копінг-стратегій студентів 17-18, 19-21 та 22-25 років і розробити психологічні рекомендації щодо підтримки їхнього емоційного благополуччя.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера та копінг-стратегії особистості студента.

Предмет дослідження: вікові психологічні особливості прояву емоційної сфери та копінг-стратегій особистості сучасного студентства.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що емоційна сфера особистості та копінг-стратегії мають вікове розмаїття у студентів на окремих вікових етапах у зв'язку із відмінностями прояву показників позитивного і негативного афекту, частотних показників позитивних і негативних переживань, рівня позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості студента. Передбачається, що молодші респонденти 17-18 років можуть характеризуватися більшою емоційною нестійкістю та вищою вираженістю негативних переживань, тоді як у респондентів 22-25 років очікується вищий рівень емоційної усвідомленості, позитивного

ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя, що проявляється у зміні використовуваних копінг-стратегій поведінки.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання визначених завдань використано комплекс **методів**:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми емоційної сфери особистості, вікового розвитку, афективних станів і психологічного благополуччя;

- емпіричні методи: психодіагностичне опитування, тестування, анкетування респондентів; психодіагностичні методики (україномовний Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), українська версія Шкали позитивних і негативних переживань (SPANE), Шкала позитивного ментального здоров'я (PMH-scale), Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB)), опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкмана; «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS);

- математико-статистичні методи: кількісний і якісний аналіз результатів, описова статистика, порівняльний аналіз показників у трьох вікових групах з використанням непараметричного критерію Фішера, визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, аналіз відмінностей між групами.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі Університету митної справи та фінансів. У ньому взяли участь 60 респондентів, які належать до студентського середовища університету. Вибірку було розподілено на три вікові групи: перша група – респонденти віком 17-18 років, друга група – 19-21 рік, третя група – 22-25 років.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні вікових особливостей емоційної сфери студентської молоді через зіставлення показників позитивного і негативного афекту, частоти позитивних і негативних переживань, позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя у трьох вікових групах. У роботі комплексно поєднано

методики, які дають змогу оцінити як актуальний емоційний фон особистості, так і ширші показники її психологічного функціонування.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані практичними психологами, кураторами академічних груп, викладачами та фахівцями психологічної служби закладів вищої освіти для розроблення програм психологічної підтримки студентів, профілактики емоційного виснаження, вибору адекватних копінг поведінкових стратегій підвищення рівня емоційної саморегуляції та збереження психологічного благополуччя студентської молоді. Розроблені рекомендації можуть бути застосовані в індивідуальній консультативній роботі, групових тренінгах, просвітницьких заходах і програмах адаптації студентів до освітнього середовища.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох глав, загальних висновків, списку використаної літератури (56), додатків (6). Зміст роботи висвітлено на 74 сторінках основного тексту і містить 5 таблиць і 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття емоційної сфери особистості в психологічній науці

Проблема емоційної сфери особистості належить до фундаментальних питань психологічної науки, оскільки емоції супроводжують майже всі прояви людської активності: пізнання, спілкування, навчання, професійну діяльність, саморегуляцію, міжособистісні стосунки та процес особистісного розвитку. У сучасній психології емоційна сфера розглядається не як окрема ізольована частина психіки, а як складна система переживань, станів, ставлень, емоційних реакцій і регуляторних механізмів, через які людина відображає значущість подій, оцінює власний досвід і вибудовує поведінку відповідно до внутрішніх потреб і зовнішніх умов [5].

О. Боковець зазначає, що емоційна сфера є однією з найбільш динамічних у структурі особистості, а емоції як переживання, ставлення та імпульс до дії супроводжують різні сфери життєдіяльності людини, впливаючи на психічний стан, діяльність, міжособистісне спілкування, прийняття рішень і досягнення успіху [2]. Такий підхід дає підстави розуміти емоційну сферу як внутрішній регулятор психічного життя, що поєднує суб'єктивне переживання, оцінку ситуації та готовність до певної форми поведінки.

У психологічній науці поняття емоційної сфери особистості охоплює широкий спектр явищ. До нього належать власне емоції, почуття, настрої, афекти, емоційні стани, емоційні властивості, емоційна спрямованість, емоційна реактивність, здатність до емоційного усвідомлення, переживання, вираження та регуляції. Саме тому емоційна сфера не може бути зведена лише до короткочасних реакцій на зовнішні подразники. Вона відображає більш

глибокий рівень функціонування особистості, пов'язаний із цінностями, мотивами, потребами, досвідом, ставленням до себе, інших людей і світу.

С. Забаровська підкреслює, що емоційна сфера особистості сьогодні є однією з найбільш актуальних дослідницьких проблем як у теоретичному, так і в емпіричному аспектах, оскільки сучасна психологія дедалі більше звертається до вивчення складних емоційних утворень – емоційного інтелекту, емоційної компетентності, емоційної саморегуляції та здатності особистості до усвідомленого поводження з власними переживаннями [10]. Дослідниця розглядає емоційну компетентність як інтегральну характеристику особистості, що формується під впливом соціокультурного середовища та включає знання, уміння, навички, досвід, цінності й установки, пов'язані з емоційною сферою.

Отже, емоційна сфера особистості може бути визначена як складне інтегральне психічне утворення, що включає сукупність емоцій, почуттів, переживань, настроїв, афективних станів, емоційних властивостей і механізмів регуляції, які забезпечують суб'єктивне відображення значущості життєвих подій, організацію поведінки, ставлення до себе й інших людей, а також адаптацію до соціального середовища. У цьому визначенні важливо підкреслити кілька аспектів. По-перше, емоційна сфера має переживальний характер, оскільки через неї людина суб'єктивно відчуває те, що відбувається. По-друге, вона має оцінний характер, бо емоції показують, наскільки певна подія є значущою, приємною, небезпечною, бажаною або небажаною. По-третє, вона виконує регулятивну функцію, оскільки спрямовує поведінку, допомагає приймати рішення, підтримувати або змінювати активність [22].

У сучасній психології емоції дедалі частіше розглядаються не лише як реакції на ситуацію, а як складні процеси, що поєднують фізіологічний, когнітивний, поведінковий і соціальний компоненти. З одного боку, емоція супроводжується тілесними змінами, мімікою, жестами, інтонацією, зміною рівня напруження або активності. З іншого боку, вона завжди пов'язана з інтерпретацією ситуації: людина не просто реагує на подію, а надає їй певного

смыслу. Саме тому одна й та сама ситуація може викликати різні емоційні реакції в різних людей залежно від їхнього досвіду, характеру, очікувань, цінностей, актуальних потреб і психологічного стану.

У зарубіжній психології важливою є думка про те, що емоційні прояви не можна однозначно зводити лише до зовнішньої експресії. Л. Барретт, Р. Адольфс, С. Марселла показують, що висновки про емоції людини лише на основі мімічних рухів є складними й не завжди точними, оскільки емоційний стан залежить від контексту, особистісного досвіду, ситуаційних умов і способу інтерпретації переживання [47]. Це положення є важливим для розуміння емоційної сфери особистості, оскільки воно демонструє: емоція не є лише зовнішньою реакцією, а має складну внутрішню структуру.

М. Клименко та Д. Птічка вказують, що здатність особистості диференціювати емоційні стани має особливе значення в умовах стресу, кризи та травматичних подій, оскільки труднощі у визначенні й вербалізації власних емоцій можуть ускладнювати адаптацію, посилювати внутрішнє напруження та негативно впливати на соціальне функціонування [13]. Це дає змогу зробити висновок, що емоційна сфера включає не тільки сам факт переживання, а й здатність людини усвідомити, назвати, пояснити й регулювати власний емоційний стан.

Важливим компонентом емоційної сфери є почуття. На відміну від ситуативних емоцій, почуття мають більш стійкий, узагальнений і особистісно значущий характер. Вони пов'язані зі ставленням людини до інших людей, діяльності, цінностей, моральних норм, власного майбутнього та самого себе. До почуттів можна віднести любов, повагу, відповідальність, провину, сором, гордість, вдячність, симпатію, прив'язаність, патріотичні, моральні й естетичні переживання. Почуття є важливими для розвитку особистості, оскільки саме через них формуються стійкі емоційно-ціннісні ставлення, що впливають на вибір життєвих орієнтирів і способів поведінки.

О. Волош і Л. Ноздріна, аналізуючи емоційні переживання осіб юнацького віку в умовах російсько-української війни, підкреслюють, що

емоційна сфера в юності є складною та різноманітною, а з віком зростає керованість і контрольованість емоційних проявів [4].

У структурі емоційної сфери важливу роль відіграє емоційна саморегуляція. Вона означає здатність особистості усвідомлювати власні переживання, контролювати інтенсивність емоційних реакцій, обирати прийнятні способи вираження емоцій, знижувати надмірне напруження та підтримувати внутрішню рівновагу. Саморегуляція не означає придушення емоцій. Навпаки, вона передбачає їх розуміння, прийняття й конструктивне використання. Людина з розвиненою емоційною саморегуляцією здатна не лише стримувати імпульсивні реакції, а й аналізувати причини власних переживань, обирати адекватні способи реагування та зберігати ефективність діяльності в емоційно складних ситуаціях.

Д. Кобилінська, М. Заєнковський, К. Левчук, К. Янковський і М. Мархлевська у дослідженні взаємозв'язку особистості, емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя показали, що стратегії емоційної регуляції, зокрема переоцінювання та пригнічення, пов'язані з позитивним і негативним афектом, життєвою задоволеністю та загальним психологічним благополуччям [48]. Це підтверджує, що емоційна сфера особистості не обмежується переживанням емоцій, а включає способи їх переробки, осмислення та регуляції.

І. Мельничук та І. Павлова розглядають емоційну зрілість як інтегральну якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери і психологічних механізмів регуляції емоцій відповідно до умов і вимог дійсності [21]. Автори наголошують, що емоційна зрілість передбачає адаптивність до стресу, здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми та прийняття власних емоцій як нормального складника людського життя.

Емоційна сфера особистості виконує низку важливих психологічних функцій. Насамперед вона має сигнальну функцію, оскільки емоції повідомляють людині про значущість подій і власний внутрішній стан. Друга функція – регулятивна (емоції впливають на поведінку, вибір дій,

інтенсивність активності та здатність до самоконтролю). Третя функція – комунікативна, адже через емоційні прояви людина передає іншим власне ставлення, потреби, переживання та наміри. Четверта функція – адаптаційна: емоції допомагають пристосовуватися до змін, реагувати на загрози, підтримувати соціальні зв'язки та мобілізувати ресурси. П'ята функція – ціннісно-смилова, оскільки через емоційні переживання людина визначає, що для неї є важливим, значущим, прийнятним або неприйнятним.

У кризових і стресових умовах роль емоційної сфери особливо зростає. Екстремальні події, небезпека, невизначеність, інформаційне перевантаження, втрата звичного способу життя можуть змінювати інтенсивність емоційних реакцій, посилювати тривогу, виснаження, емоційну нестабільність або, навпаки, активізувати внутрішні ресурси людини. І. Головська та Д. Почепцова вказують, що екстремальні умови впливають на емоційну сферу особистості, змінюють прояви емоційності та можуть сприяти формуванню симптомів емоційного дефіциту, переживання психотравмуючих обставин, емоційного вигорання й напруження [6]. Це свідчить, що емоційна сфера є чутливою до зовнішніх соціальних умов і водночас виступає показником психологічної адаптації особистості.

М. Міщенко також підкреслює, що емоційна сфера та емоційні реакції є відображенням суб'єктивної реальності людини, а до емоційної сфери особистості належать емоційні стреси, почуття, настрій і афективні стани [22]. У цьому контексті важливо, що емоційна сфера відображає не лише зовнішні події, а й те, як сама особистість сприймає, оцінює та переживає ці події. Тобто емоційна реакція залежить не тільки від об'єктивної ситуації, а й від особистісного смислу, який людина їй надає.

У сучасних українських дослідженнях емоційна сфера часто аналізується в контексті тривалого стресу, воєнних подій, професійного навантаження та необхідності психологічної підтримки. О. Кокун, Л. Бахмутова та О. Мірошніченко у дослідженні впливу тривалого травматичного стресу на фахівців психолого-педагогічних професій

зазначають, що найбільш уразливою в умовах тривалого стресу є саме емоційна сфера; значна частина респондентів повідомляла про погіршення емоційного стану, що свідчить про напружену адаптацію й потребу в диференційованій психологічній підтримці [14]. Це підтверджує, що емоційна сфера є важливим індикатором психічного здоров'я, стресостійкості та загального психологічного благополуччя.

Отже, поняття емоційної сфери особистості в психологічній науці доцільно трактувати як інтегральну характеристику психічного життя людини, що поєднує систему емоційних переживань, станів, почуттів, властивостей і регуляторних механізмів, через які особистість відображає значущість подій, формує ставлення до себе й інших людей, підтримує адаптацію до середовища та забезпечує цілісність власного психологічного функціонування.

1.2. Структура та основні компоненти емоційної сфери особистості

Емоційна сфера особистості є складним багаторівневим психологічним утворенням, яке охоплює різні за тривалістю, інтенсивністю, усвідомленістю та регулятивним значенням емоційні явища. До її складу входять емоції, почуття, настрої, афекти, емоційні стани, емоційні властивості, емоційна саморегуляція, емоційна компетентність, емпатія, емоційна експресивність, здатність до розпізнавання та диференціації переживань. Саме тому структура емоційної сфери не може бути зведена лише до переживання позитивних чи негативних емоцій. Вона охоплює як безпосередні реакції людини на події, так і стійкі особистісні характеристики, які визначають спосіб емоційного реагування, вираження, усвідомлення та контролю емоцій [11].

У сучасній психології емоційну сферу доцільно розглядати як систему взаємопов'язаних компонентів: емоційно-переживального, когнітивно-оцінного, регулятивного, експресивного, мотиваційного, комунікативного та особистісно-ціннісного. Кожен із цих компонентів виконує окрему функцію, але в реальному психічному житті вони діють цілісно. Наприклад, коли

людина переживає тривогу, вона не лише відчуває емоційне напруження, а й оцінює ситуацію як значущу або загрозливу, обирає спосіб поведінки, виражає або стримує емоцію, шукає підтримку, активізує механізми саморегуляції.

Одним із центральних компонентів емоційної сфери є емоційно-переживальний компонент. Він охоплює власне емоції, почуття, настрої, афекти та емоційні стани, через які людина суб'єктивно переживає значущість подій. Емоції відображають безпосередню реакцію особистості на ситуацію, почуття мають більш стійкий і ціннісно забарвлений характер, настрої створює загальний емоційний фон, а афект є короткочасним, інтенсивним і часто слабко контрольованим переживанням. Д. Юрчук та Н. Миропольцева, аналізуючи емоційний стан особистості під час активних воєнних дій, виокремлюють у структурі емоційної сфери емоції, настрої, афективні стани, страх, тривогу, гнів, провину, ненависть і надію як різні форми емоційного реагування людини на складні обставини [44]. Автори також звертають увагу на такі характеристики емоційності, як інтенсивність, тривалість, збудливість і стійкість, що дає змогу розглядати емоційний компонент не лише за змістом переживань, а й за силою та динамікою їх прояву.

Емоційно-переживальний компонент має важливе значення, оскільки саме він відображає первинний рівень емоційного життя особистості. Через нього людина відчуває радість, сум, страх, гнів, інтерес, сором, провину, вдячність, симпатію, розчарування, надію та інші переживання. Водночас емоційна сфера не обмежується самим фактом наявності емоції. Важливим є те, наскільки людина здатна розпізнати власний стан, пояснити його причину, відрізнити одну емоцію від іншої та зрозуміти, як це переживання впливає на її поведінку. Саме тому наступним важливим складником емоційної сфери є когнітивно-оцінний компонент [37].

Когнітивно-оцінний компонент емоційної сфери пов'язаний з усвідомленням, розумінням, аналізом і вербалізацією емоцій. Він дає змогу особистості не тільки переживати певний стан, а й осмислювати його зміст. Людина з розвиненим когнітивно-оцінним компонентом здатна визначити, що

саме вона відчуває, чому виникло це переживання, яку потребу або цінність воно відображає, як воно пов'язане з конкретною ситуацією та які наслідки може мати для поведінки. Саме цей компонент забезпечує перехід від імпульсивного реагування до більш усвідомленого емоційного функціонування.

С. Пухно та Т. Щербак у дослідженні емоційного інтелекту як складової конфліктологічної компетентності майбутніх учителів підкреслюють значення когнітивного, афективного й конативного компонентів емоційного інтелекту, а також таких складових, як емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей [31]. У межах структури емоційної сфери це положення дає змогу розглядати емоційну обізнаність як важливу умову адекватного розуміння власних переживань і переживань інших людей.

Когнітивно-оцінний компонент особливо важливий тоді, коли людина перебуває у складних, невизначених або стресових ситуаціях. Якщо емоція не усвідомлюється, вона може проявлятися у формі імпульсивної поведінки, дратівливості, уникання, психосоматичного напруження або неадекватної реакції. Якщо ж людина здатна осмислити власний емоційний стан, вона отримує можливість краще контролювати поведінку, обирати конструктивні способи реагування, звертатися по підтримку або змінювати ставлення до ситуації. У цьому аспекті когнітивно-оцінний компонент є основою емоційної саморегуляції [31].

Важливою частиною структури емоційної сфери є регулятивний компонент. Він пов'язаний зі здатністю особистості керувати власними емоціями, знижувати надмірне напруження, підтримувати емоційну рівновагу, контролювати імпульсивні реакції та обирати соціально прийнятні способи вираження переживань. Емоційна саморегуляція не означає придушення або ігнорування емоцій. Навпаки, вона передбачає їх усвідомлення, прийняття, осмислення та конструктивне використання. Людина може відчувати сильні

негативні емоції, але при цьому не руйнувати взаємини, не втрачати контроль над поведінкою та не приймати поспішних рішень.

І. Ушакова, Н. Світлична та Т. Селюкова, аналізуючи копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час, зазначають, що в умовах хронічного стресу здатність застосовувати продуктивні способи подолання напруження може знижуватися, а саморегуляція охоплює планування, моделювання, програмування дій, оцінку результатів, гнучкість мислення та самостійність [39]. У структурі емоційної сфери це означає, що регуляція емоцій пов'язана не тільки з контролем переживань, а й із загальною здатністю особистості планувати поведінку, прогнозувати наслідки власних дій і підтримувати психічну рівновагу в умовах стресу.

Регулятивний компонент тісно пов'язаний з адаптивністю особистості. У складних життєвих обставинах людина має не лише пережити емоцію, а й знайти спосіб пристосуватися до нових умов. Л. Степаненко розглядає адаптивні стилі емоційної саморегуляції як стійке поєднання властивостей адаптивності, емоційних властивостей і копінг-захисних механізмів [34]. Дослідниця підкреслює, що адаптивний емоційно стійкий стиль передбачає активні можливості пристосування до вимог середовища, емоційну стійкість і свідомі способи подолання стресу. Це дає підстави розглядати емоційну саморегуляцію як один із центральних механізмів психологічної адаптації особистості.

Наступним важливим складником є експресивний компонент емоційної сфери. Він охоплює зовнішнє вираження емоцій через міміку, жести, інтонацію, мовлення, поведінкові реакції, рухи, пози, темп мовлення, силу голосу та інші невербальні прояви. Експресивний компонент виконує комунікативну функцію, адже за допомогою емоційної експресії людина передає іншим свої переживання, ставлення, наміри та потреби. Водночас зовнішній прояв емоції не завжди точно відображає внутрішній стан особистості, оскільки людина може стримувати емоції, маскувати їх або демонструвати соціально очікувану реакцію.

Л. Барретт, Р. Адольфс, С. Марселла доводять, що емоційний стан людини не можна однозначно визначати лише за мімічними рухами, адже емоційна експресія залежить від контексту, культури, ситуації, особистого досвіду та способу інтерпретації переживання [47].

Експресивний компонент може мати різний рівень сформованості. Одні люди легко й відкрито виражають почуття, інші – стримують їх або демонструють емоції лише в безпечному соціальному середовищі. Високий рівень експресивності не завжди означає емоційну зрілість, адже надмірне або неконтрольоване вираження емоцій може ускладнювати взаємини. Натомість низький рівень експресивності також може бути проблемним, якщо людина не здатна повідомити іншим про власний стан, потреби чи межі. Тому важливим показником розвитку емоційної сфери є не сама сила емоційного прояву, а його адекватність ситуації, усвідомленість і соціальна прийнятність.

Окреме місце у структурі емоційної сфери посідає емпатійний компонент. Емпатія забезпечує здатність особистості розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати, враховувати почуття партнера по взаємодії та будувати більш чутливу комунікацію. Емпатія пов'язує внутрішньо-особистісний і міжособистісний рівні емоційної сфери: людина не лише усвідомлює власні емоції, а й розпізнає переживання інших. Це особливо важливо для студентського віку, коли активно формуються навички спілкування, партнерства, професійної взаємодії та соціальної відповідальності.

О. Горецька, Н. Сердюк та В. Аврамчук, досліджуючи емоційну зрілість осіб юнацького віку, виокремлюють основні структурні компоненти емоційної зрілості: рефлексію емоцій, емоційну саморегуляцію, емпатію, прийняття власних емоцій та емоційну експресивність [7]. Такий підхід дає змогу розглядати емпатію не як другорядну якість, а як базовий компонент емоційної сфери, що забезпечує здатність до ефективної взаємодії, співпраці та розв'язання конфліктних ситуацій.

У структурі емоційної сфери важливо також виділити рефлексивний компонент. Він полягає у здатності особистості звертатися до власного внутрішнього досвіду, аналізувати причини емоцій, оцінювати їхній вплив на поведінку, розуміти власні реакції та робити висновки щодо майбутніх дій. Рефлексія емоцій сприяє розвитку емоційної зрілості, оскільки допомагає людині перейти від безпосередньої реакції до усвідомленого ставлення до власних переживань. Без рефлексії емоції можуть залишатися неосмисленими й проявлятися через імпульсивні реакції, уникання або внутрішнє напруження.

М. Клименко та Д. Птічка, розглядаючи проблему психологічної диференціації емоційних станів особистості в умовах війни, підкреслюють значення здатності людини розрізняти власні переживання, оскільки труднощі у вербалізації й осмисленні емоцій можуть бути пов'язані з алекситимією, кризовими переживаннями, захисними механізмами та порушенням адаптації [13]. Отже, рефлексивний компонент є необхідною умовою не лише для розуміння емоцій, а й для профілактики їх деструктивного впливу на поведінку та психічне здоров'я.

До структури емоційної сфери належить і мотиваційно-ціннісний компонент. Емоції не лише супроводжують поведінку, а й можуть спонукати особистість до дії або, навпаки, гальмувати активність. Інтерес, радість, натхнення, надія, задоволення підтримують активність, навчальну мотивацію, прагнення до самореалізації. Страх, сором, тривога, розчарування або провина можуть сигналізувати про небезпеку, внутрішній конфлікт чи невідповідність поведінки особистим цінностям. У цьому аспекті емоції виконують функцію внутрішніх сигналів, які допомагають людині зрозуміти, що для неї є значущим [13].

К. Усик, аналізуючи емоційний інтелект як чинник подолання стресу, підкреслює, що емоційний інтелект охоплює здатність особистості розпізнавати, розуміти та ефективно управляти власними й чужими емоціями, а серед його компонентів розглядаються усвідомленість емоцій, регуляція емоцій і міжособистісні відносини [38]. Це положення є важливим для

розуміння мотиваційно-ціннісного компонента, оскільки здатність управляти емоціями допомагає людині не лише зменшувати стрес, а й спрямовувати внутрішні ресурси на досягнення цілей, підтримку стосунків і збереження психологічного благополуччя.

Ще одним компонентом емоційної сфери є особистісно-ресурсний компонент. Він охоплює ті властивості, які забезпечують емоційну стійкість, здатність до відновлення, оптимізм, самоповагу, позитивне самоставлення, психологічне благополуччя та здатність підтримувати внутрішню рівновагу. О. Боковець розглядає емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я та зазначає, що він конкретизується через розпізнавання, усвідомлення й розуміння власних емоцій, сприймання й оцінювання емоцій інших, самомотивацію, стримування імпульсивних дій, стресостійкість, самоповагу, оптимізм і позитивні емоції [2]. Отже, емоційна сфера особистості має не лише реактивний, а й ресурсний характер, оскільки може підтримувати психічне здоров'я, адаптацію та суб'єктивне благополуччя.

Отже, структура емоційної сфери особистості є багатокомпонентною. Її основу становить емоційно-переживальний компонент, який включає емоції, почуття, настрої, афекти та емоційні стани. Когнітивно-оцінний компонент забезпечує розуміння, усвідомлення й диференціацію емоцій. Регулятивний компонент відповідає за керування переживаннями, контроль поведінки та підтримання емоційної рівноваги. Експресивний компонент пов'язаний із зовнішнім вираженням емоцій у поведінці й комунікації. Емпатійний компонент забезпечує здатність розуміти й ураховувати емоційний стан інших людей. Рефлексивний компонент дає змогу аналізувати власні переживання та їхній вплив на поведінку. Мотиваційно-ціннісний компонент пов'язує емоції з потребами, цілями, цінностями та життєвими смислами. Особистісно-ресурсний компонент відображає здатність емоційної сфери підтримувати психічне здоров'я, стресостійкість і суб'єктивне благополуччя.

1.3. Вікові особливості розвитку емоційної сфери в юнацькому віці

Розвиток емоційної сфери особистості має виразну вікову динаміку, оскільки на кожному етапі дорослішання змінюються інтенсивність переживань, способи емоційного реагування, здатність до саморегуляції, характер міжособистісних стосунків, рівень самосвідомості та психологічної автономії. У контексті теми дипломної роботи особливо важливими є юнацький і молодий дорослий вік, оскільки саме в цей період емоційна сфера переходить від відносної нестійкості, характерної для підліткового розвитку, до більшої усвідомленості, регульованості та інтегрованості в загальну структуру особистості [10].

Юнацький вік є перехідним періодом між підлітковістю і дорослістю. Він охоплює етап активного становлення самосвідомості, ідентичності, життєвих планів, ціннісних орієнтацій, професійного самовизначення та нової системи соціальних стосунків. Емоційна сфера в цей час уже стає більш стабільною порівняно з підлітковим віком, однак ще зберігає підвищену чутливість до оцінювання, міжособистісного прийняття, академічної успішності, майбутньої професійної реалізації та соціальної належності. Тому юнацький вік не можна розглядати як завершений етап емоційної зрілості. Навпаки, це період інтенсивного формування тих механізмів, які пізніше забезпечують більш стійке емоційне функціонування в молодому дорослому віці [45].

Г. Пасхін та Н. Жигалкіна підкреслюють, що психологічне й емоційне дозрівання юнацтва є ключовим періодом, який визначає подальшу життєву траєкторію особистості, а молоде доросле життя пов'язане зі стабілізацією емоційно-вольової сфери, зміною соціальних ролей, поглибленням емоційного досвіду, формуванням моральних цінностей і внутрішньої совісті [27]. Це дає змогу розглядати юність не лише як біологічне або соціальне дорослішання, а як складний психологічний процес, у межах якого емоційна

сфера поступово набуває більшої глибини, смислової насиченості та регулятивної зрілості.

Однією з провідних особливостей емоційної сфери в юнацькому віці є підвищена значущість самоствавлення. У цей період особистість активно формує уявлення про себе, оцінює власні можливості, зовнішність, інтелектуальні досягнення, соціальну привабливість, здатність до самореалізації. Самоствавлення безпосередньо впливає на емоційний фон юнаків і дівчат: позитивне ставлення до себе сприяє впевненості, відкритості, емоційній стійкості, тоді як нестійке або негативне самоствавлення може супроводжуватися тривожністю, невпевненістю, підвищеною вразливістю до критики та залежністю від зовнішньої оцінки.

В. Оверчук та М. Худа зазначають, що самоствавлення в юнацькому віці виступає важливим компонентом формування «Я» людини, впливає на особистісні риси, цілі, поведінку, діяльність та особистісну самореалізацію [25].

Для юнацького віку характерне поступове зростання здатності до емоційної саморегуляції. Якщо в підлітковому віці емоційні реакції часто мають імпульсивний і нестійкий характер, то в юності посилюється здатність усвідомлювати власні переживання, стримувати надмірні реакції, аналізувати причини емоційного напруження та обирати більш конструктивні способи поведінки. Водночас ця здатність ще не є повністю сформованою. Юнаки та дівчата можуть демонструвати відносну емоційну зрілість в одних ситуаціях, але в інших – реагувати гостро, уникати проблеми або надмірно залежати від підтримки з боку значущих осіб.

О. Горецька, Н. Сердюк та В. Аврамчук у дослідженні емоційної зрілості осіб юнацького віку визначають її як рівень розвитку особистості, що характеризується відкритістю емоційного досвіду, розумінням і прийняттям власних почуттів, розвиненою емоційною саморегуляцією, здатністю адекватно виражати емоції та враховувати переживання інших людей [7]. Дослідниці виокремлюють такі компоненти емоційної зрілості, як рефлексія

емоцій, саморегуляція, емпатія, прийняття власних емоцій та емоційна експресивність, що є особливо важливим для розуміння вікової динаміки емоційної сфери студентської молоді.

О. Волошок та Л. Ноздріна, досліджуючи емоційні переживання і копінг-стратегії осіб юнацького віку в період російсько-української війни, зазначають, що в юнацькому періоді емоційна сфера стає більш стабільною, ніж у підлітковому віці, зростає її керованість і контрольованість, однак молодь зберігає високу чутливість до стресових обставин [5]. У їхньому дослідженні студентська молодь 17-20 років демонструвала середній рівень стресу, а відмінності між юнацьким і дорослим віком стосувалися, зокрема, самоконтролю, дистанціювання та втечі-уникнення як копінг-стратегій.

Важливою віковою характеристикою юнацького періоду є суперечливість емоційної автономії. З одного боку, молода людина прагне самостійності, хоче ухвалювати власні рішення, відстоювати кордони, демонструвати незалежність від батьківського контролю. З іншого боку, вона все ще потребує підтримки, схвалення, емоційної безпеки та стабільних стосунків. Тому в юності можуть посилюватися емоційні конфлікти, пов'язані з відокремленням від батьків, вибором професійного шляху, зміною соціального статусу, формуванням романтичних стосунків та пошуком власного місця в дорослому світі.

У студентському віці емоційний розвиток також значною мірою пов'язаний із навчальною діяльністю. Навчання у закладі вищої освіти передбачає підвищення відповідальності, необхідність самостійного планування часу, участь у групових формах роботи, складання іспитів, виконання індивідуальних завдань, адаптацію до нової системи оцінювання та майбутньої професійної ролі. Усе це може бути джерелом як позитивних емоцій – інтересу, задоволення, гордості за досягнення, так і негативних переживань – хвилювання, страху невдачі, перевтоми, розчарування або невпевненості [39].

О. Кресан, С. Смольянінова та Т. Кресан, аналізуючи психологічні аспекти навчання студентів закладів вищої освіти в ситуації надзвичайного стану, підкреслюють, що сучасний освітній процес пов'язаний із високим рівнем стресу, який може впливати на емоційний і фізичний стан студентів, їхню мотивацію та результати навчання [16]. Автори наголошують на необхідності врахування емоційного стану студентів і надання їм психологічної та емоційної підтримки в складних умовах навчання.

Перехід до молодого дорослого віку супроводжується подальшим ускладненням емоційної сфери. Якщо для юності більш характерні пошук себе, емоційна чутливість, залежність від оцінки та формування автономії, то молодий дорослий вік пов'язаний із прийняттям більшої відповідальності, професійним становленням, побудовою тривалих стосунків, фінансовою самостійністю, плануванням майбутнього та потребою поєднувати особисті цілі з реальними соціальними вимогами. У цей період емоційна сфера стає більш інтегрованою в систему життєвих рішень і стратегій поведінки.

Л. Потапюк зазначає, що в умовах російсько-української війни формування стресостійкості студентів є важливою умовою збереження психологічної безпеки, психічного здоров'я, емоційної стабільності та соціально-психологічної адаптації [30]. Для молодого дорослого віку це особливо важливо, оскільки саме в цей період емоційна стійкість стає ресурсом не лише навчальної адаптації, а й професійного становлення, самостійного життєвого планування та подолання невизначеності.

Одним із найважливіших показників розвитку емоційної сфери в молодому дорослому віці є здатність до емоційної саморегуляції. Вона дає змогу людині не лише переживати емоції, а й керувати їх інтенсивністю, приймати складні переживання, знижувати імпульсивність, обирати конструктивні стратегії поведінки та зберігати працездатність у напружених обставинах. У молодому дорослому віці емоційна саморегуляція набуває практичного значення, оскільки від неї залежить здатність особистості

підтримувати якість життя, будувати стосунки, навчатися, працювати й приймати відповідальні рішення.

В. Нівінська у дослідженні якості життя та емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах невизначеності показує, що студенти з нижчою якістю життя мають більш виражені труднощі емоційної саморегуляції, зокрема в аспектах прийняття емоцій, контролю імпульсивності, доступності стратегій регуляції та зосередження уваги під час сильних переживань [24]. Це підтверджує, що в юнацькому та молодому дорослому віці емоційна саморегуляція є не другорядною рисою, а ключовим механізмом підтримки психологічного благополуччя.

У молодому дорослому віці зростає роль суб'єктивного благополуччя як інтегрального показника емоційної сфери. Воно включає не лише наявність позитивних переживань, а й задоволеність життям, самоприйняття, життєві цілі, відчуття особистісного зростання, автономію та здатність керувати власним середовищем. В умовах нестабільності саме внутрішні ресурси – самоприйняття, оптимізм, життєві смисли, емоційна стійкість – можуть підтримувати позитивний емоційний фон навіть тоді, коли зовнішні обставини залишаються складними.

О. Халік, О. Питлюк-Смеречинська та О. Запхляк зазначають, що суб'єктивне благополуччя студентської молоді в умовах воєнної та соціально-економічної нестабільності набуває компенсаторного характеру й підтримується переважно за рахунок внутрішніх особистісних опор, зокрема самоприйняття, життєвих цілей та особистісного зростання [40]. Це має безпосереднє значення для розуміння молодого дорослого віку, адже саме внутрішні емоційно-особистісні ресурси допомагають людині зберігати психологічну рівновагу в умовах обмеженого контролю над зовнішніми подіями.

Англомовні дослідження також підтверджують, що перехід від пізньої юності до молодой дорослості є важливим етапом розвитку емоційної регуляції. К. Парк, Е. Едмондсон та Е. Фенстер у дослідженні розвитку

емоційної регуляції протягом перших двох років навчання в коледжі зазначають, що емоційна регуляція суттєво розвивається від пізньої юності до ранньої дорослості, а темпи цього розвитку можуть залежати від індивідуальних і соціальних чинників [49]. Це положення узгоджується з українськими дослідженнями студентської молоді, у яких підкреслюється значення саморегуляції, стресостійкості та емоційної зрілості для адаптації до освітнього середовища.

Отже, вікові особливості розвитку емоційної сфери в юнацькому та молодому дорослому віці полягають у поступовому переході від підвищеної емоційної чутливості, залежності від соціального оцінювання та нестійкої саморегуляції до більш усвідомленого, стабільного й ресурсного емоційного функціонування. У юності провідними є процеси становлення самоставлення, емоційної автономії, здатності до рефлексії, прийняття власних переживань і побудови значущих стосунків. У молодому дорослому віці зростає роль емоційної саморегуляції, стресостійкості, суб'єктивного благополуччя, життєвих цілей і внутрішніх ресурсів.

1.4. Психологічні чинники формування та прояву емоційної сфери та копінг-стратегій сучасного студентства

Емоційна сфера особистості формується під впливом складної системи психологічних чинників, які визначають не лише зміст і силу емоційних переживань, а й здатність людини усвідомлювати, регулювати, виражати та використовувати емоції в процесі життєдіяльності. До таких чинників належать індивідуально-психологічні особливості, рівень емоційної зрілості, самоставлення, самооцінка, емоційний інтелект, стресостійкість, копінг-стратегії, соціальна адаптація, характер міжособистісної взаємодії, освітнє середовище, життєвий досвід, вплив кризових і травматичних подій. Важливо підкреслити, що ці чинники не діють ізольовано. Вони взаємопов'язані й утворюють цілісну систему, у межах якої емоційна сфера особистості може

або ставати ресурсом адаптації, або, навпаки, виявлятися через підвищену тривожність, нестійкість, напруження, емоційне виснаження та труднощі саморегуляції [15].

Одним із провідних психологічних чинників формування емоційної сфери є емоційна саморегуляція. Вона забезпечує здатність особистості контролювати інтенсивність власних переживань, зберігати внутрішню рівновагу, приймати рішення в умовах напруження та адаптуватися до змін. В. Нівінська підкреслює, що умови невизначеності можуть істотно впливати на розвиток емоційних і поведінкових реакцій молоді, а емоційна саморегуляція є основним механізмом контролю емоційних реакцій, збереження психологічної стійкості та адаптації до складних ситуацій [24]. Отже, рівень сформованості емоційної саморегуляції безпосередньо визначає, чи буде емоційна сфера особистості виконувати адаптаційну функцію, чи стане джерелом внутрішньої дезорганізації.

Другим важливим чинником є емоційна зрілість. Вона визначає, наскільки людина здатна приймати власні переживання, розуміти їх зміст, виражати емоції соціально прийнятним способом і враховувати емоційний стан інших людей. О. Горецька, Н. Сердюк та В. Аврамчук розглядають емоційну зрілість як рівень розвитку особистості, що характеризується відкритістю емоційного досвіду, розумінням і прийняттям власних почуттів, розвиненою емоційною саморегуляцією, здатністю адекватно виражати емоції та взаємодіяти з іншими з урахуванням їхніх переживань [7]. Дослідниці виокремлюють у структурі емоційної зрілості рефлексію емоцій, саморегуляцію, емпатію, прийняття власних емоцій та емоційну експресивність, що дає підстави розглядати її як інтегральний чинник розвитку емоційної сфери.

Важливим чинником прояву емоційної сфери є стресостійкість. Вона визначає здатність людини витримувати інтелектуальні, емоційні й вольові навантаження без значної шкоди для діяльності, здоров'я та психологічного благополуччя. Л. Потапук визначає стресостійкість як сукупність

особистісних якостей, що дають можливість студентам переживати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження без істотних негативних наслідків для діяльності та здоров'я, а також як індивідуальну реакцію, що залежить від суб'єктивної оцінки загрози й власних ресурсів для її подолання [30]. У цьому контексті стресостійкість виступає чинником, який пом'якшує вплив зовнішніх труднощів на емоційний стан особистості.

У студентському віці стресостійкість має особливе значення, оскільки освітнє середовище пов'язане з регулярним оцінюванням, навчальним навантаженням, дедлайнами, іспитами, необхідністю комунікації з викладачами й одногрупниками, а також із професійним самовизначенням. Низька стресостійкість може проявлятися через емоційну виснаженість, тривожність, порушення сну, зниження мотивації, уникання навчальних завдань або підвищену конфліктність. Висока стресостійкість, навпаки, допомагає особистості зберігати відносно стабільний емоційний фон, адекватно оцінювати складні ситуації, використовувати наявні ресурси й підтримувати продуктивну активність.

Зі стресостійкістю тісно пов'язані копінг-стратегії та адаптивні стилі емоційної саморегуляції. Саме вони визначають, яким чином людина реагує на труднощі: намагається розв'язати проблему, шукає соціальну підтримку, переосмислює ситуацію, уникає її або вдається до захисних реакцій. Л. Степаненко розглядає адаптивні стилі емоційної саморегуляції як стійке поєднання властивостей адаптивності, емоційних властивостей і копінг-захисних механізмів; дослідниця зазначає, що адаптивний емоційно стійкий стиль передбачає активне пристосування до вимог середовища, емоційну стійкість і свідомі способи подолання стресу [34]. Це свідчить, що емоційна сфера формується не лише під впливом переживань, а й під впливом тих способів, за допомогою яких людина навчається з ними справлятися.

Окреме місце серед психологічних чинників посідає емоційний інтелект. Він пов'язаний зі здатністю розпізнавати власні емоції, розуміти їх причини, управляти емоційними станами, підтримувати мотивацію, розпізнавати

переживання інших людей і будувати ефективну взаємодію. С. Пухно та Т. Щербак підкреслюють значення таких складових емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей [31]. У контексті емоційної сфери емоційний інтелект можна розглядати як чинник, що забезпечує перехід від неусвідомленого переживання до свідомого розуміння і регулювання емоцій.

Важливим чинником є соціальна адаптація. Емоційна сфера особистості розвивається не у відриві від соціального середовища, а в системі стосунків із родиною, однолітками, викладачами, академічною групою, професійною спільнотою та ширшим соціальним контекстом. В. Вінс, Ю. Прудкай та Т. Кузьменко, досліджуючи соціальну адаптацію студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційного навчання, зазначають, що студенти змушені адаптуватися до нових освітніх і соціальних умов, а на успішність адаптації та прояв стресостійкості впливає мотивація досягнення успіху або уникнення невдач [3]. Автори також виокремлюють зовнішні й внутрішні чинники адаптації, серед яких важливими є самоорганізація, гнучкість, самоприйняття, самоповага й осмисленість життя.

Суттєвим чинником формування та прояву емоційної сфери є освітнє навантаження. У студентської молоді емоційні переживання значною мірою пов'язані з навчальними досягненнями, оцінюванням, очікуваннями викладачів і батьків, перспективами майбутньої професійної реалізації. Т. Яновська у дослідженні особливостей стресу та рівнів навчальних досягнень студентів зазначає, що тривожність студентів пов'язана з їхнім емоційним налаштуванням, а частина студентів із невисокою вираженістю тривожності характеризується позитивною модальністю емоційних переживань [46]. Це дозволяє розглядати навчальну ситуацію як чинник, що може як підтримувати позитивний емоційний фон, так і провокувати тривожність та емоційне напруження.

Особливе значення має чинник емоційного вигорання. Хоча традиційно цей феномен розглядали переважно в професійному середовищі, сучасні

дослідження дедалі частіше аналізують його серед студентської молоді. Л. Скальська та В. Горбачов зазначають, що психологічними чинниками емоційного вигорання молоді є високий рівень тривожності, особливості самооцінки, індивідуально-психологічні риси, освітнє навантаження, соціальне середовище, когнітивна перевантаженість, відсутність підтримки й недостатній розвиток навичок саморегуляції [33]. Автори підкреслюють, що емоційне вигорання проявляється через хронічну втому, зниження інтересу до навчання, емоційну байдужість, зниження самооцінки та втрату сенсу у повсякденній діяльності.

На прояв емоційної сфери впливають також емоційні й вольові детермінанти психологічного добробуту. Т. Партико зазначає, що в ранній дорослості на зростання психологічного добробуту впливає внутрішньо-особистісний емоційний інтелект, зокрема здатність контролювати свої емоції, усвідомлювати їх і протистояти соціальному тиску; крім того, важливими чинниками є цілеспрямованість, здатність до концентрації уваги та відсутність надмірного поспіху у прийнятті рішень [26]. Це свідчить, що емоційна сфера формується не лише через власне емоційні переживання, а й через вольові якості, які допомагають людині зберігати послідовність, самоконтроль і здатність до цілеспрямованої діяльності.

Серед зовнішніх чинників особливе місце посідають кризові та травматичні обставини. Воєнний стан, соціальна нестабільність, економічні труднощі, інформаційне перенасичення, втрата звичного способу життя можуть істотно змінювати емоційний фон особистості. У таких умовах емоційна сфера стає більш напруженою, чутливою до подразників, схильною до тривожних і виснажувальних переживань. Водночас кризові обставини можуть активізувати й ресурсні прояви: відповідальність, згуртованість, емпатію, надію, прагнення підтримати інших. Тому вплив кризи на емоційну сферу є неоднозначним і залежить від індивідуальних ресурсів, соціальної підтримки та способів подолання стресу.

Наступним важливим чинником формування та прояву емоційної сфери студентської молоді є копінг-стратегії. У психологічній науці копінг розглядається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання стресових ситуацій та адаптацію до складних життєвих обставин. Вибір способу реагування на труднощі значною мірою визначає емоційний стан людини, рівень її психологічного благополуччя та успішність адаптації до змінних умов середовища [52].

Відповідно до підходу Р. Лазаруса та С. Фолкман, копінг є динамічним процесом взаємодії особистості із середовищем, який активізується тоді, коли ситуація сприймається як складна або така, що перевищує наявні ресурси людини. У цьому контексті важливим є те, що копінг розглядається не як фіксована риса, а як гнучка система стратегій, яка змінюється залежно від ситуаційних вимог. Дослідники наголошують, що ефективність подолання стресу залежить не лише від об'єктивних характеристик ситуації, а й від її суб'єктивної когнітивної оцінки, яка включає первинну інтерпретацію події (як загрози, втрати або виклику) та вторинну оцінку власних ресурсів для її подолання [52].

Сучасні дослідження також підкреслюють поняття копінг-гнучкості, що відображає здатність особистості адаптивно змінювати стратегії подолання залежно від ефективності їх застосування в конкретних умовах. Це дозволяє розглядати копінг як динамічний регулятор емоційного стану та поведінки.

У сучасних дослідженнях найчастіше виокремлюють проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні копінг-стратегії. Проблемно-орієнтований копінг передбачає активний пошук шляхів вирішення проблеми, планування дій та використання доступних ресурсів. Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на регуляцію переживань і зменшення емоційного напруження. Натомість унікальний копінг характеризується

дистанціюванням від проблемної ситуації або відкладанням її вирішення [53].

Окрім зазначених, у сучасній психології виокремлюють також проактивний копінг, який передбачає попереднє прогнозування можливих труднощів і підготовку ресурсів до їх виникнення, а також рефлексивний копінг, що пов'язаний із переосмисленням досвіду та інтеграцією отриманих життєвих уроків. Такі форми подолання стресу сприяють формуванню довгострокової стресостійкості та психологічної зрілості особистості.

Важливу роль у виборі копінг-стратегій відіграють також рівень розвитку емоційного інтелекту та наявність соціальної підтримки. Високий рівень емоційного інтелекту забезпечує кращу здатність до розпізнавання, розуміння та регуляції власних емоцій, що підвищує ймовірність використання адаптивних стратегій подолання стресу. Соціальна підтримка, у свою чергу, знижує інтенсивність стресових переживань і сприяє більш ефективній адаптації до складних життєвих ситуацій.

Для студентської молоді особливо важливим є використання адаптивних копінг-стратегій, оскільки навчальна діяльність супроводжується значними інтелектуальними навантаженнями, необхідністю професійного самовизначення та пристосування до нових соціальних умов. Дослідження свідчать, що студенти, які частіше використовують конструктивні способи подолання труднощів, демонструють вищий рівень стресостійкості, емоційної врівноваженості та психологічного благополуччя [54].

Водночас переважання стратегій уникнення пов'язане зі зростанням тривожності, емоційного виснаження, труднощами соціально-психологічної адаптації та зниженням ефективності навчальної діяльності. У цьому контексті важливо враховувати і роль дезадаптивних копінг-стратегій, таких як заперечення проблеми, емоційна ізоляція, агресивні реакції або

зловживання психоактивними речовинами, які можуть призводити до хронічного стресу та емоційного вигорання[55].

Отже, психологічні чинники формування та прояву емоційної сфери особистості можна умовно поділити на внутрішні й зовнішні. До внутрішніх належать емоційна саморегуляція, емоційна зрілість, емоційний інтелект, самооцінка, самоствалення, стресостійкість, вольові якості, копінг-стратегії, оптимізм, особистісні ресурси та здатність до рефлексії. До зовнішніх належать освітнє середовище, соціальна підтримка, характер міжособистісних стосунків, умови навчання, воєнний стан, кризові події, інформаційне навантаження та соціальна нестабільність. Взаємодія цих чинників визначає, чи буде емоційна сфера особистості проявлятися через стабільність, адаптивність і психологічне благополуччя, чи через тривожність, напруження, емоційну нестійкість і виснаження. копінг-стратегії виступають одним із провідних психологічних чинників, що впливають на особливості функціонування емоційної сфери особистості. Від характеру їх використання залежить ефективність адаптації до стресових обставин, рівень психологічного благополуччя та здатність особистості зберігати емоційну стабільність у складних життєвих ситуаціях [56].

Висновки до розділу 1

У розділі було теоретично проаналізовано проблему вікових психологічних особливостей емоційної сфери особистості. Встановлено, що емоційна сфера є складним інтегральним утворенням, яке охоплює емоції, почуття, настрої, афективні стани, емоційну саморегуляцію, емпатію, емоційну зрілість, емоційну компетентність і здатність особистості усвідомлювати та регулювати власні переживання. Вона виконує важливі сигнальну, регулятивну, комунікативну, адаптаційну та ціннісно-смыслову

функції, впливаючи на поведінку, міжособистісні стосунки, навчальну діяльність і психологічне благополуччя людини.

Розкрито, що структура емоційної сфери особистості має багатокomпонентний характер. До її основних складників належать емоційно-переживальний, когнітивно-оцінний, регулятивний, експресивний, емпатійний, рефлексивний, мотиваційно-ціннісний та особистісно-ресурсний компоненти. Їхній взаємозв'язок забезпечує не лише переживання емоцій, а й їх осмислення, вираження, контроль та використання як ресурсу адаптації.

Проаналізовано вікові особливості розвитку емоційної сфери в юнацькому та молодому дорослому віці. Визначено, що в юності емоційна сфера характеризується підвищеною чутливістю до оцінювання, потребою у прийнятті, нестійкістю самоствавлення та активним становленням емоційної саморегуляції. У молодому дорослому віці поступово зростає здатність до усвідомленого контролю емоцій, формуються стійкіші способи реагування, посилюється роль відповідальності, професійного самовизначення, суб'єктивного благополуччя та внутрішніх особистісних ресурсів.

Також встановлено, що на формування та прояв емоційної сфери впливають як внутрішні, так і зовнішні психологічні чинники. До внутрішніх належать емоційна зрілість, емоційний інтелект, саморегуляція, самооцінка, самоствавлення, стресостійкість, копінг-стратегії та вольові якості. До зовнішніх – освітнє середовище, соціальна підтримка, міжособистісні стосунки, навчальне навантаження, кризові обставини, воєнний стан і соціальна нестабільність.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація, вибірка та методики емпіричного дослідження

Аналіз літератури показав, що емоційна сфера особистості розглядається у психології як важливий компонент психічного життя людини, який охоплює емоції, почуття, афекти, настрої, емоційні стани, переживання, емоційну стійкість і здатність до саморегуляції. Емоції виконують сигнальну, регулятивну, оцінну, мотиваційну й комунікативну функції. Вони відображають ставлення людини до подій, інших людей, власної діяльності та самої себе. У контексті студентського віку емоційна сфера має особливе значення, оскільки саме в цей період особистість переживає інтенсивні зміни, пов'язані з навчанням, професійним самовизначенням, розширенням соціальних контактів, формуванням самостійності та відповідальності.

У працях, присвячених юнацькому віку, підкреслюється, що цей період супроводжується активним розвитком самосвідомості, потребою у визнанні, чутливістю до оцінки з боку значущих інших, прагненням до самоствердження та водночас нестійкістю емоційних реакцій. У дослідженні О. П. Сергєєнкової щодо емоційної сфери в юнацькому віці зазначено, що провідними джерелами емоційних переживань студентів є навчальна діяльність, міжособистісна взаємодія, оцінювання, професійне майбутнє та особистісне самовизначення. Це підтверджує доцільність вивчення емоційної сфери саме у студентської молоді, оскільки емоційні переживання цього віку безпосередньо пов'язані з навчальною, соціальною та особистісною адаптацією.

Особливу увагу в науковій літературі приділено психологічному здоров'ю та благополуччю студентської молоді. У сучасних дослідженнях благополуччя розглядається не лише як відсутність негативних переживань,

тривоги або емоційного напруження, а як наявність позитивного психологічного ресурсу, здатності до саморегуляції, прийняття себе, підтримання конструктивних відносин і суб'єктивного відчуття задоволеності життям. У статті Ж. В. Сидоренко, М. В. Побережної та Т. С. Даценко, присвяченій психологічним особливостям ставлення студентської молоді до життєвого досвіду, підкреслено, що ставлення до власного досвіду є важливою передумовою психологічного здоров'я, оскільки впливає на здатність особистості осмислювати труднощі, інтегрувати життєві події та зберігати внутрішню цілісність.

Основний психодіагностичний інструментарій було сформовано з чотирьох блоків: методики вимірювання позитивного й негативного афекту; методики оцінювання позитивних і негативних переживань; методики оцінювання позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя; анкети чинників емоційного стану. Додатково використовувався протокол психологічного спостереження за поведінковими проявами емоційного стану під час комунікації з респондентами.

Першою методикою обрано україномовний Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розроблений на основі методики PANAS. Його доцільність полягає в тому, що він дозволяє окремо оцінити позитивний та негативний афект і порівняти їх вираженість у різних вікових підгрупах. Цей показник є безпосередньо пов'язаним із темою емоційної сфери, адже відображає актуальний емоційний фон особистості.

Другою методикою обрано українську версію Шкали позитивних і негативних переживань (SPANE), яка дає змогу оцінити частоту позитивних і негативних емоційних переживань за певний період. Перевагою SPANE є компактність, зрозумілість для респондентів і можливість розрахунку балансу переживань.

Третьою методикою використано Шкалу позитивного ментального здоров'я (PMH-scale) у межах української адаптації методик оцінювання благополуччя. Методика не замінює діагностику емоцій, проте дає змогу

оцінити ресурсний компонент емоційної сфери: позитивне самосприйняття, відчуття внутрішньої рівноваги, загальну задоволеність психологічним функціонуванням.

Четвертою методикою використано Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB), яка дає змогу оцінити загальне суб'єктивне благополуччя та окремі аспекти психологічного функціонування. Її застосування є доцільним для зіставлення емоційного фону з ширшим показником благополуччя.

Окрім зазначених методик, для поглибленого вивчення особливостей емоційної сфери респондентів до психодіагностичного інструментарію було включено методики, спрямовані на дослідження копінг-стратегій, тобто способів подолання стресових, емоційно напружених і складних життєвих ситуацій. Їх використання є доцільним, оскільки емоційний стан особистості значною мірою залежить не лише від інтенсивності позитивних і негативних переживань, а й від того, якими способами людина реагує на труднощі, чи здатна вона конструктивно долати стрес, звертатися по підтримку, контролювати емоції або, навпаки, уникати проблемної ситуації.

П'ятою методикою було використано Опитувальник способів подолання Р. Лазаруса і С. Фолкман. Методика призначена для визначення провідних копінг-стратегій, які людина застосовує у складних або стресових життєвих обставинах. Вона дає змогу оцінити не лише загальний характер реагування на труднощі, а й конкретні поведінкові та емоційні способи подолання напруження. У межах дослідження ця методика є важливою, оскільки дозволяє встановити, які саме стратегії переважають у респондентів: активне розв'язання проблеми, пошук підтримки, самоконтроль, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка ситуації, дистанціювання, уникнення або конфронтаційне реагування.

Шостою методикою було застосовано Опитувальник копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS Н. Ендлера і Дж. Паркера. Методика спрямована на визначення переважного стилю реагування особистості на стрес. На відміну

від методики Р. Лазаруса і С. Фолкман, яка детально розкриває окремі копінг-стратегії, CISS дає змогу узагальнено оцінити домінування проблемно-орієнтованого, емоційно-орієнтованого або унікального стилю подолання труднощів.

Емпіричне дослідження було організовано як психодіагностичне вивчення емоційної сфери студентської молоді різних вікових підгруп. Пілотний характер дослідження відповідає завданням переддипломної практики, оскільки його результати можуть бути використані для уточнення логіки майбутньої дипломної роботи, формування гіпотез, добору остаточного інструментарію та підготовки програми емпіричного етапу.

Вибірку дослідження склали 62 респонденти, які належать до студентського середовища Університету митної справи та фінансів. Респондентів було розподілено на три вікові групи: 17-18 років, 19-21 рік та 22-25 років. Такий розподіл дозволив порівняти особливості емоційної сфери на межі пізнього підліткового віку, юнацького віку та ранньої дорослості. Участь у дослідженні була добровільною, дані оброблялися в узагальненому вигляді.

Процедура дослідження включала кілька етапів. На першому етапі було уточнено мету, завдання та критерії добору методик. На другому етапі підготовлено онлайн-форму, яка містила коротку інструкцію, блок соціально-демографічних запитань, психодіагностичні шкали та анкету чинників емоційного стану. На третьому етапі проведено збір відповідей. На четвертому етапі здійснено первинну обробку результатів: підраховано середні значення, частотні розподіли, визначено провідні тенденції в кожній віковій групі. На п'ятому етапі сформульовано психологічні висновки та рекомендації.

Критеріями включення до вибірки були:

- належність до студентського середовища,
- вік від 17 до 25 років,
- добровільна згода на участь,
- коректне заповнення опитувальників.

Дані респондентів не використовувалися для індивідуальної оцінки або порівняння успішності. Усі результати подано лише у зведеному вигляді.

Таблиця 2.2

Характеристика вибірки дослідження

Вікова група	Кількість	Частка	Соціальний статус	Психологічний контекст
17-18 років	20	32,2%	студенти 1 курсу	період первинної адаптації до ЗВО
19-21 рік	21	33,9%	студенти 2-3 курсів	період професійного самовизначення та інтенсивного навчання
22-25 років	21	33,9%	студенти старших курсів / магістранти / молоді фахівці	період переходу до професійної самореалізації

Емпіричні гіпотези дослідження були сформульовані таким чином:

1. У респондентів 17-18 років очікується вищий рівень негативного афекту порівняно зі старшими групами, що може бути пов'язано з адаптацією до умов закладу вищої освіти.
2. У респондентів 22-25 років очікується вищий показник позитивного ментального здоров'я, що може пояснюватися більш сформованими навичками саморегуляції та життєвого планування.
3. Навчальне навантаження, невизначеність майбутнього, якість сну та рівень соціальної підтримки виступають провідними чинниками емоційного стану студентської молоді.

2.2. Аналіз результатів дослідження емоційної сфери та копінг-стратегій студентства

Для вивчення особливостей емоційної сфери респондентів різного віку було використано україномовний Опитувальник позитивного і негативного афекту – ОПАНА. Методика дала змогу визначити вираженість позитивного афекту, негативного афекту та загальний емоційний баланс у трьох вікових групах: 17-18 років, 19-21 років та 22-25 років. Емоційний баланс розраховувався як різниця між середнім показником позитивного афекту та середнім показником негативного афекту (табл.2.1).

Таблиця 2.1

Показники позитивного та негативного афекту у респондентів різних вікових груп за методикою ОПАНА

Вікова група	Кількість респондентів	Позитивний афект, М	Негативний афект, М	Емоційний баланс
17-18 років	20	29,6	28,3	+1,2
19-21 рік	21	31,0	25,9	+5,1
22-25 років	21	36,9	22,2	+14,7

За результатами дослідження встановлено, що у групі респондентів 17–18 років середній показник позитивного афекту становив 29,6 бала, а середній показник негативного афекту – 28,3 бала. Емоційний баланс у цій групі був позитивним, однак мінімальним і становив +1,2 бала. Це свідчить про те, що в молодших респондентів позитивні емоційні переживання лише незначно переважають над негативними. Такий результат може вказувати на відносну нестійкість емоційного стану, підвищену чутливість до зовнішніх обставин, оцінювання, навчального навантаження та соціальної адаптації.

У групі 19-21 років середній показник позитивного афекту становив 31,0 бала, а негативного афекту – 25,9 бала. Емоційний баланс дорівнював +5,1 бала. Порівняно з респондентами 17–18 років, у цій групі спостерігається дещо вищий рівень позитивного афекту та нижчий рівень негативного афекту. Це може свідчити про поступове зростання емоційної стійкості, кращу адаптованість до освітнього середовища, більшу самостійність і здатність контролювати власні емоційні реакції.

У групі 22-25 років було зафіксовано найвищий середній показник позитивного афекту – 36,9 бала та найнижчий середній показник негативного афекту – 22,2 бала. Емоційний баланс у цій групі становив +14,7 бала, що є найбільш вираженим позитивним показником серед усіх вікових груп. Це свідчить про переважання позитивних емоційних станів, вищу впевненість у собі, більшу здатність до саморегуляції та більш усвідомлене ставлення до навчання, професійних перспектив і життєвих завдань.

Отже, результати дослідження за методикою ОПАНА засвідчили наявність вікових відмінностей в емоційній сфері респондентів. Найменш виражений позитивний емоційний баланс виявлено у групі 17-18 років, тоді як найбільш сприятливий емоційний фон характерний для респондентів 22-25 років. Загальна тенденція полягає в тому, що зі збільшенням віку зростає позитивний афект і знижується негативний афект, що може свідчити про поступове посилення емоційної стійкості, саморегуляції та психологічної зрілості.

Для вивчення частоти позитивних і негативних емоційних переживань у респондентів різного віку було використано українську версію Шкали позитивних і негативних переживань – SPANE. Методика дала змогу визначити три основні показники: рівень позитивних переживань, рівень негативних переживань та баланс переживань (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Показники позитивних і негативних переживань у респондентів різних вікових груп за методикою SPANE

Вікова група	Кількість респондентів	Позитивні переживання, М	Негативні переживання, М	Баланс переживань
17-18 років	20	17,2	18,3	-1,2
19-21 рік	21	20,5	15,3	+5,2
22-25 років	21	21,5	14,3	+7,2

За результатами дослідження встановлено, що у групі респондентів 17-18 років середній показник позитивних переживань становив 17,2 бала, а середній показник негативних переживань – 18,3 бала. Баланс переживань у цій групі був від’ємним і становив -1,2 бала. Це означає, що в молодшій віковій групі негативні переживання дещо переважали над позитивними. Хоча різниця між позитивними й негативними переживаннями не є дуже великою, сам факт від’ємного балансу свідчить про менш сприятливий емоційний фон порівняно зі старшими віковими групами.

Такий результат можна пояснити специфікою вікового періоду 17-18 років. Саме в цьому віці значна частина респондентів перебуває на етапі переходу від шкільного до студентського або більш самостійного життя. Для них характерними є зміна соціального середовища, необхідність пристосування до нових навчальних вимог, формування нових міжособистісних зв’язків, підвищення відповідальності за власні рішення. Усе це може супроводжуватися емоційним напруженням, невпевненістю, тривожністю, втомою та коливаннями настрою. Тому незначне переважання негативних переживань у цій групі може свідчити не про стійке неблагополуччя, а про підвищену емоційну вразливість у період адаптації.

У межах групи 17-18 років високий рівень позитивних переживань мали 2 особи, тобто 10,0%, середній рівень – 12 осіб, або 60,0%, а знижений рівень – 6 осіб, тобто 30,0%. Це свідчить про те, що більшість респондентів цієї групи все ж мали певний ресурс позитивних емоцій, однак він переважно був помірним. Лише незначна частина досліджуваних демонструвала виражене переважання позитивних переживань, тоді як майже третина мала знижені показники. Це може вказувати на недостатню сформованість емоційної саморегуляції, залежність настрою від успішності, оцінювання, підтримки з боку однолітків і дорослих.

За показником негативних переживань у групі 17-18 років підвищений рівень було виявлено у 4 осіб, або 20,0%, середній рівень – в 11 осіб, тобто 55,0%, а низький рівень – у 5 осіб, або 25,0%. Отже, понад половина респондентів мала середню вираженість негативних переживань, а кожен п'ятий – підвищену. Це дає підстави вважати, що для частини молодших респондентів характерними були переживання напруження, розгубленості, емоційного дискомфорту, хвилювання, невдоволення собою або ситуацією. Водночас наявність 25,0% осіб із низьким рівнем негативних переживань свідчить про неоднорідність цієї групи. Частина респондентів уже має достатні адаптаційні ресурси й краще справляється з емоційними труднощами.

У групі 19-21 рік середній показник позитивних переживань становив 20,5 бала, а негативних переживань – 15,3 бала. Баланс переживань склав +5,2 бала. На відміну від молодшої групи, тут уже спостерігається чітке переважання позитивних переживань над негативними. Це свідчить про більш збалансований емоційний стан респондентів цього віку, вищу частоту позитивного емоційного досвіду та меншу вираженість негативних емоційних реакцій.

Позитивний баланс у групі 19-21 рік можна пояснити тим, що респонденти цього віку вже краще адаптовані до навчального середовища, мають певний досвід самостійного розв'язання навчальних і життєвих завдань, більш сталі соціальні контакти та сформованіші уявлення про себе.

Порівняно з 17-18-річними, вони рідше переживають труднощі первинної адаптації, краще орієнтуються у вимогах освітнього процесу, впевненіше взаємодіють з викладачами й одногрупниками. Це може сприяти зменшенню частоти негативних переживань і посиленню позитивного емоційного фону.

Серед респондентів 19-21 року високий рівень позитивних переживань мали 6 осіб, або 28,6%, середній рівень – 12 осіб, тобто 57,1%, а знижений рівень – 3 особи, або 14,3%. Порівняно з групою 17-18 років, частка осіб із високим рівнем позитивних переживань була більшою, а частка респондентів зі зниженим рівнем – меншою. Це свідчить про поступове зростання внутрішнього емоційного ресурсу, більш часте переживання задоволення, зацікавленості, активності, спокою та впевненості.

За показником негативних переживань у групі 19-21 рік підвищений рівень було виявлено у 3 осіб, або 14,3%, середній рівень – у 10 осіб, тобто 47,6%, а низький рівень – у 8 осіб, або 38,1%. Ці дані показують, що майже дві п'ятих респондентів цієї групи мали низький рівень негативних переживань. Це є важливою ознакою кращої емоційної стабільності. Водночас наявність 14,3% осіб із підвищеним рівнем негативних переживань свідчить про те, що частина респондентів цього віку все ще залишається вразливою до стресу, перевтоми, навчального навантаження, невизначеності майбутнього та професійного самовизначення.

У групі 22-25 років було зафіксовано найвищий середній показник позитивних переживань – 21,5 бала та найнижчий середній показник негативних переживань – 14,3 бала. Баланс переживань становив +7,2 бала, що є найвищим показником серед усіх досліджуваних груп. Це свідчить про найбільш сприятливий емоційний фон у старшій віковій групі. У респондентів 22-25 років позитивні переживання не лише переважали над негативними, а й формували помітний позитивний баланс, що може вказувати на вищу емоційну зрілість, стабільність і кращу здатність до саморегуляції.

Отримані результати можна пояснити тим, що у віці 22-25 років особистість зазвичай має більший життєвий, навчальний і соціальний досвід.

Респонденти цього віку краще усвідомлюють власні потреби, можливості й обмеження, здатні більш реалістично оцінювати труднощі та конструктивніше реагувати на них. Їхній емоційний стан меншою мірою залежить від ситуативного оцінювання або прийняття в групі, а більше пов'язаний із власними цілями, професійними планами та особистісною відповідальністю. Саме тому в цій групі негативні переживання були менш вираженими, а позитивні – більш стабільними.

У групі 22-25 років високий рівень позитивних переживань мали 6 осіб, або 28,6%, середній рівень – 14 осіб, тобто 66,7%, а знижений рівень – лише 1 особа, або 4,8%. Такий розподіл свідчить про те, що майже всі респонденти цієї групи мали середній або високий рівень позитивних переживань. Це може вказувати на наявність достатнього емоційного ресурсу, здатність підтримувати позитивне ставлення до себе й життєвих подій, а також на більшу впевненість у власних силах.

За показником негативних переживань у групі 22-25 років підвищений рівень було виявлено у 2 осіб, або 9,5%, середній рівень – у 8 осіб, тобто 38,1%, а низький рівень – в 11 осіб, або 52,4%. Отже, більше половини респондентів старшої вікової групи мали низький рівень негативних переживань. Це є важливим показником емоційної врівноваженості. Водночас наявність окремих осіб із підвищеним рівнем негативних переживань свідчить про те, що навіть у старшому віці емоційні труднощі можуть зберігатися, особливо в умовах професійного самовизначення, завершення навчання, пошуку роботи, фінансової самостійності та поєднання різних життєвих ролей.

Порівняння трьох вікових груп показало чітку позитивну динаміку: від незначного від'ємного балансу переживань у групі 17-18 років до вираженого позитивного балансу у групі 22-25 років. Це означає, що зі збільшенням віку респондентів частота позитивних переживань поступово зростала, а частота негативних переживань зменшувалася. Найбільш емоційно вразливою виявилася група 17-18 років, тоді як найбільш емоційно стабільною – група 22-25 років.

Отже, результати дослідження за методикою SPANE засвідчили наявність вікових відмінностей у частоті позитивних і негативних переживань. У молодшій віковій групі емоційна сфера є більш чутливою до адаптаційних труднощів, зовнішнього оцінювання та соціального прийняття. У групі 19-21 рік спостерігається поступове врівноваження емоційного стану, зростання позитивних переживань і зменшення негативних. У групі 22-25 років емоційна сфера характеризується найбільшою стабільністю, переважанням позитивного емоційного досвіду, вищою саморегуляцією та більш усвідомленим ставленням до власних переживань.

Для оцінювання ресурсного компонента емоційної сфери особистості було використано Шкалу позитивного ментального здоров'я – РМН-scale. Методика дала змогу визначити, наскільки респонденти відчують внутрішню рівновагу, психологічну стійкість, задоволеність собою, здатність справлятися з повсякденними труднощами та підтримувати позитивне ставлення до власного життя (рис. 2.1).

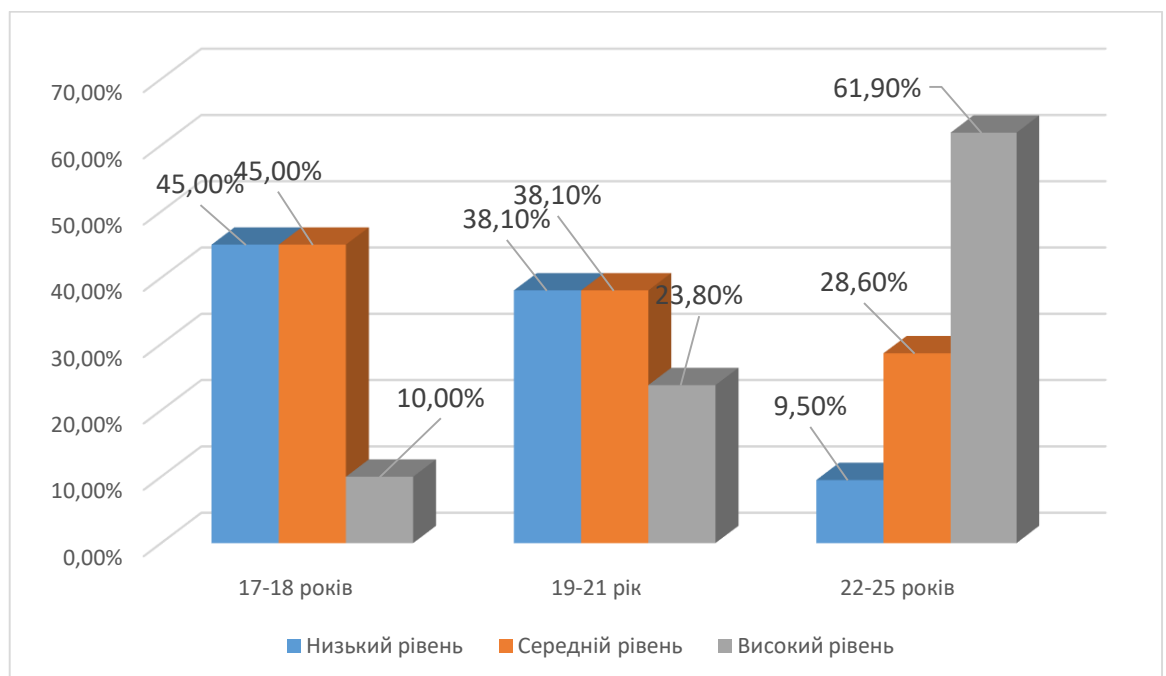


Рис. 2.1. Рівень позитивного ментального здоров'я у респондентів різних вікових груп за методикою РМН-scale

За результатами дослідження встановлено, що у групі респондентів 17-18 років середній показник позитивного ментального здоров'я становив 22,8 бала. Водночас важливо зазначити, що отримане середнє значення наближається до верхньої межі низького рівня, тобто не свідчить про критично низький стан, а радше вказує на недостатню стійкість психологічного ресурсу в цій віковій групі.

Такий результат може бути пов'язаний із тим, що вік 17-18 років часто збігається з періодом активної адаптації до нових навчальних, соціальних і життєвих умов. Респонденти цього віку можуть переживати зміну звичного середовища, необхідність встановлення нових контактів, пристосування до вимог закладу освіти, зростання самостійності та відповідальності. Тому їхнє позитивне ментальне здоров'я ще значною мірою залежить від зовнішніх чинників: підтримки з боку однолітків, ставлення викладачів, навчальної успішності, прийняття в академічній групі та впевненості у правильності власного вибору.

У цій групі низький рівень позитивного ментального здоров'я мали 9 осіб, тобто 45,0%, середній рівень – також 9 осіб, або 45,0%, а високий рівень – лише 2 особи, тобто 10,0%. Такий розподіл показує, що майже половина респондентів 17-18 років має недостатньо сформоване відчуття внутрішньої рівноваги, упевненості, задоволеності собою та здатності ефективно справлятися з повсякденними труднощами. Для цієї частини досліджуваних можуть бути характерними емоційна нестійкість, сумніви у власних можливостях, підвищена залежність від схвалення, хвилювання перед оцінюванням і складність самостійного подолання стресових ситуацій.

Водночас наявність 45,0% осіб із середнім рівнем позитивного ментального здоров'я свідчить про те, що значна частина молодших респондентів уже має певні психологічні ресурси. Вони можуть відчувати задоволення від окремих аспектів навчання, мати інтерес до спілкування й саморозвитку, прагнути досягнень і поступово формувати навички саморегуляції. Однак ці ресурси ще не є достатньо стабільними, тому за умов

підвищеного навчального навантаження, конфліктів, невдач або соціальної невизначеності їхній емоційний стан може швидко погіршуватися. Невелика частка респондентів із високим рівнем, яка становила лише 10,0%, свідчить про те, що виражена психологічна стійкість у цьому віці ще не є типовою для більшості учасників дослідження.

У групі 19-21 рік середній показник позитивного ментального здоров'я становив 25,4 бала, що відповідає середньому рівню. Порівняно з групою 17-18 років, цей показник є вищим, що свідчить про поступове зростання психологічної стійкості та більш сформований ресурсний компонент емоційної сфери. Респонденти цього віку вже мають більший досвід навчання, краще орієнтуються в освітньому середовищі, частіше володіють навичками планування власної діяльності та краще розуміють вимоги, які висуваються до них.

Середній рівень позитивного ментального здоров'я в цій групі означає, що більшість респондентів загалом здатні підтримувати відносну внутрішню рівновагу, отримувати задоволення від окремих сфер життя, справлятися з типовими труднощами та зберігати позитивне ставлення до себе. Водночас цей рівень не можна вважати повністю стабільним або високим, оскільки в цьому віці зростає кількість життєвих завдань, пов'язаних із професійним самовизначенням, навчальною відповідальністю, майбутньою кар'єрою, особистісною автономією та побудовою довгострокових планів.

Серед респондентів 19-21 року низький рівень позитивного ментального здоров'я мали 8 осіб, або 38,1%, середній рівень – 8 осіб, тобто 38,1%, а високий рівень – 5 осіб, або 23,8%. Такий розподіл свідчить про неоднорідність цієї вікової групи. З одного боку, порівняно з молодшими респондентами збільшується частка осіб із високим рівнем позитивного ментального здоров'я. Це може вказувати на те, що частина респондентів уже має сформовані механізми самопідтримки, краще приймає себе, упевненіше справляється з труднощами й демонструє вищу здатність до емоційної саморегуляції.

З іншого боку, частка осіб із низьким рівнем усе ще залишається досить значною. Це може пояснюватися тим, що у віці 19-21 року навчальне навантаження часто ускладнюється, зростає відповідальність за майбутнє, актуалізуються питання професійного вибору, практичної підготовки, самостійності та особистісної реалізації. У частини респондентів це може супроводжуватися перевтомою, інформаційним перенавантаженням, сумнівами щодо власних перспектив, зниженням мотивації або відчуттям невизначеності. Тому середній показник цієї групи відображає не повну емоційну стабільність, а перехідний стан між адаптаційною вразливістю молодших респондентів і більшою зрілістю старшої групи.

У групі 22-25 років було зафіксовано найвищий середній показник позитивного ментального здоров'я – 30,4 бала. Це відповідає високому рівню позитивного ментального здоров'я. Такий результат свідчить про найбільш сформований ресурсний компонент емоційної сфери саме у старшій віковій групі. Респонденти 22-25 років частіше мають стійкіше відчуття внутрішньої рівноваги, вищу впевненість у собі, більш реалістичне ставлення до труднощів і розвиненішу здатність підтримувати позитивне ставлення до власного життя.

Високий середній показник у цій групі може бути пов'язаний із більшим життєвим і навчальним досвідом. У цьому віці респонденти зазвичай краще усвідомлюють власні потреби, сильні сторони, обмеження та життєві пріоритети. Вони меншою мірою залежать від зовнішнього оцінювання, ніж молодші учасники дослідження, і частіше спираються на власний досвід подолання труднощів. Це сприяє формуванню психологічної стійкості, самоприйняття, здатності до самостійного прийняття рішень і більш усвідомленого ставлення до майбутнього.

У групі 22-25 років високий рівень позитивного ментального здоров'я мали 13 осіб, тобто 61,9%, середній рівень – 6 осіб, або 28,6%, а низький рівень – лише 2 особи, тобто 9,5%. Такий розподіл є найбільш сприятливим серед усіх вікових груп. Більшість респондентів старшої групи продемонструвала високий рівень психологічного ресурсу, що може проявлятися у здатності

зберігати спокій у складних ситуаціях, отримувати задоволення від повсякденного життя, відчувати впевненість у власних можливостях, ефективно справлятися з труднощами та підтримувати емоційну рівновагу.

Водночас наявність 9,5% респондентів із низьким рівнем позитивного ментального здоров'я свідчить про те, що навіть у старшій віковій групі можуть зберігатися індивідуальні труднощі. Вони можуть бути пов'язані із завершенням навчання, пошуком роботи, фінансовою самостійністю, професійною конкуренцією, поєднанням навчання з роботою або особистими обов'язками. Однак у цілому ці труднощі не визначають емоційний фон більшості групи, оскільки переважна частина респондентів має середній або високий рівень позитивного ментального здоров'я.

Порівняння трьох вікових груп показує чітку позитивну динаміку. У групі 17-18 років середній показник становив 22,8 бала і відповідав низькому рівню, у групі 19-21 рік він зріс до 25,4 бала і відповідав середньому рівню, а у групі 22-25 років досяг 30,4 бала, що відповідає високому рівню. Це свідчить про поступове посилення позитивного ментального здоров'я зі збільшенням віку респондентів.

Отже, результати дослідження за методикою РМН-scale засвідчили чітку вікову динаміку позитивного ментального здоров'я. У молодших респондентів воно є менш стійким і більш залежним від адаптаційних труднощів, соціального прийняття, оцінювання та навчальної успішності. У групі 19-21 рік позитивне ментальне здоров'я поступово зміцнюється, однак залишається неоднорідним через перевтому, навчальне навантаження та невизначеність професійних планів. У групі 22-25 років воно є найбільш сформованим, що проявляється у вищій саморегуляції, упевненості, внутрішній рівновазі, здатності справлятися з труднощами та підтримувати позитивне ставлення до себе й власного життя.

Для дослідження загального суб'єктивного благополуччя респондентів було використано Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі – BBC-SWB. Методика дала змогу оцінити не лише загальний рівень

благополуччя, а й окремі його складники: психологічне благополуччя, фізичне самопочуття та благополуччя у сфері міжособистісних відносин (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Показники суб'єктивного благополуччя у респондентів різних вікових груп за методикою BBC-SWB

Вікова група	n	Психологічне благополуччя, М	Фізичне здоров'я та благополуччя, М	Стосунки, М	Загальний показник, М
17-18 років	20	37,7	20,4	15,0	73,0
19-21 рік	21	42,9	24,5	17,6	85,0
22-25 років	21	48,0	27,0	20,4	95,4

За результатами дослідження встановлено, що у групі респондентів 17-18 років загальний показник суб'єктивного благополуччя становив 73,0 бала. Відповідно до нормативів методики, це відповідає низькому рівню, оскільки інтервал 24-76 балів належить до низького рівня суб'єктивного благополуччя. Водночас цей показник наближається до верхньої межі низького рівня, тому його доцільно тлумачити не як різко несприятливий стан, а як ознаку недостатньо стабільного благополуччя в період адаптації.

У цій віковій групі середній показник психологічного благополуччя становив 37,7 бала, фізичного здоров'я та благополуччя – 20,4 бала, а показник стосунків – 15,0 бала. Найнижчим відносно нормативних меж виявився саме показник стосунків, який відповідає низькому рівню. Це може свідчити про те, що для респондентів 17-18 років важливим чинником емоційного самопочуття є соціальне прийняття, підтримка однолітків, адаптація до нового колективу та відчуття впевненості у спілкуванні.

За загальним показником суб'єктивного благополуччя у групі 17-18 років 9 осіб, тобто 45,0%, мали низький рівень, 10 осіб, або 50,0%, – середній

рівень, і лише 1 особа, тобто 5,0%, – високий рівень. Отримані дані свідчать, що більшість респондентів цієї групи перебуває на межі низького та середнього рівнів благополуччя. Це може бути пов'язано з адаптаційними труднощами, залежністю від зовнішнього оцінювання, навчальної успішності, прийняття академічною групою та підтримки з боку значущого оточення.

У групі 19-21 рік загальний показник суб'єктивного благополуччя становив 85,0 бала, що відповідає середньому рівню. Порівняно з групою 17-18 років, цей показник є помітно вищим. Це свідчить про кращу адаптованість респондентів до освітнього середовища, більшу впевненість у собі, стабільніші соціальні контакти та поступове зростання психологічного ресурсу.

У цій групі середній показник психологічного благополуччя становив 42,9 бала, фізичного здоров'я та благополуччя – 24,5 бала, а показник стосунків – 17,6 бала. Найбільш помітне зростання порівняно з молодшою групою спостерігається за психологічним благополуччям і фізичним самопочуттям. Це може означати, що респонденти 19-21 року вже краще справляються з повсякденними труднощами, упевненіше планують власну діяльність і мають більш сформовані навички саморегуляції.

За загальним показником суб'єктивного благополуччя у групі 19-21 рік результати розподілилися рівномірно: 7 осіб, тобто 33,3%, мали низький рівень, 7 осіб, або 33,3%, – середній рівень, і 7 осіб, тобто 33,3%, – високий рівень. Такий розподіл свідчить про неоднорідність цієї вікової групи. Частина респондентів уже має достатній рівень психологічного ресурсу, тоді як інша частина може відчувати перевтому, інформаційне перенавантаження, професійну невизначеність і напруження, пов'язане з навчальними та життєвими завданнями.

У групі 22-25 років було зафіксовано найвищий загальний показник суб'єктивного благополуччя – 95,4 бала. Відповідно до нормативів методики, це відповідає високому рівню. Показник психологічного благополуччя становив 48,0 бала, фізичного здоров'я та благополуччя – 27,0 бала, а показник

стосунків – 20,4 бала. Отримані результати свідчать про найбільш сприятливий рівень суб'єктивного благополуччя саме у старшій віковій групі.

Респонденти 22-25 років, порівняно з молодшими групами, частіше мають сформованіше відчуття внутрішньої рівноваги, більшу впевненість у собі, більш усвідомлене ставлення до власних потреб і стабільніші соціальні зв'язки. Високий показник фізичного здоров'я та благополуччя може свідчити про краще відчуття контролю над власним способом життя, режимом, працездатністю та здатністю підтримувати повсякденну активність. Показник стосунків у цій групі також є найвищим серед усіх вікових груп, хоча за нормативами він наближається до верхньої межі середнього рівня.

За загальним показником суб'єктивного благополуччя у групі 22-25 років 13 осіб, тобто 61,9%, мали високий рівень, 7 осіб, або 33,3%, – середній рівень, і лише 1 особа, тобто 4,8%, – низький рівень. Це свідчить про те, що більшість респондентів старшої вікової групи має достатньо сформований психологічний ресурс, здатність до саморегуляції, позитивне ставлення до себе та більшу готовність конструктивно долати життєві труднощі.

Отже, результати дослідження за методикою BBC-SWB засвідчили наявність вікової динаміки суб'єктивного благополуччя. Найнижчі показники було виявлено у групі 17-18 років, де загальний рівень благополуччя ще залишається нестійким і значною мірою залежить від адаптації, соціального прийняття та навчальної успішності. У групі 19-21 рік спостерігається зростання загального благополуччя, однак результати залишаються неоднорідними. Найвищий рівень суб'єктивного благополуччя характерний для респондентів 22-25 років, що може свідчити про більшу психологічну зрілість, стабільність, саморегуляцію та сформованіші особистісні ресурси.

Для дослідження особливостей копінг-поведінки респондентів було використано опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Методика дала змогу визначити вираженість восьми копінг-стратегій: конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття

відповідальності, втечі-уникнення, планування розв’язання проблеми та позитивної переоцінки.

Таблиця 2.4

Показники копінг-стратегій у респондентів різних вікових груп за методикою Р. Лазаруса

Копінг-стратегія	17-18 років, М (%)	19-21 років, М (%)	22-25 років, М (%)
Конфронтація	58,1	52,8	65,3
Дистанціювання	59,7	53,1	61,1
Самоконтроль	57,1	54,3	63,3
Пошук соціальної підтримки	55,0	52,2	64,2
Прийняття відповідальності	56,7	52,5	57,9
Втеча-уникнення	58,5	52,3	65,4
Планування розв’язання проблеми	52,5	53,6	60,6
Позитивна переоцінка	57,4	53,1	64,3

За результатами дослідження встановлено, що у групі респондентів 17–18 років найбільш вираженими були стратегії дистанціювання – 59,7%, втечі-уникнення – 58,5%, конфронтації – 58,1% та позитивної переоцінки – 57,4%. Це свідчить про те, що молодші респонденти у складних ситуаціях часто намагаються психологічно віддалитися від проблеми, зменшити її значущість або тимчасово уникнути безпосереднього зіткнення з нею. Водночас досить високий показник конфронтації може вказувати на емоційно напружене реагування, імпульсивність або прагнення активно відстоювати власну позицію.

Показники самоконтролю у цій групі становили 57,1%, прийняття відповідальності – 56,7%, пошуку соціальної підтримки – 55,0%, а планування розв’язання проблеми – 52,5%. Це означає, що респонденти 17-18 років уже використовують конструктивні способи подолання труднощів, однак вони ще

не є провідними. Їхня копінг-поведінка має змішаний характер. Поряд із прагненням контролювати емоції та шукати підтримку зберігаються уникнення, дистанціювання та емоційно забарвлені реакції.

У групі 19-21 років показники всіх копінг-стратегій були більш вирівняними. Найвищим був показник самоконтролю – 54,3%, дещо нижчими були планування розв’язання проблеми – 53,6%, дистанціювання та позитивна переоцінка – по 53,1%, конфронтація – 52,8%, прийняття відповідальності – 52,5%, втеча-уникнення – 52,3% і пошук соціальної підтримки – 52,2%. Такий розподіл свідчить про відносно збалансований профіль копінг-поведінки.

Респонденти 19-21 років, порівняно з молодшою групою, рідше демонстрували різко виражені реакції уникнення або конфронтації. Їхня поведінка у стресових ситуаціях частіше характеризувалася спробами зберігати самоконтроль, аналізувати ситуацію та поступово шукати шляхи її розв’язання. Водночас невисокі відмінності між шкалами свідчать про те, що в цій групі ще немає повністю сформованого домінування активних проблемно-орієнтованих стратегій. Копінг-поведінка залишається гнучкою, але не завжди достатньо стійкою.

У групі 22-25 років загальна вираженість копінг-стратегій була найвищою. Найбільші показники зафіксовано за шкалами втечі-уникнення – 65,4%, конфронтації – 65,3%, позитивної переоцінки – 64,3%, пошуку соціальної підтримки – 64,2% та самоконтролю – 63,3%. Це свідчить про те, що старші респонденти активніше використовують різні способи подолання труднощів, однак їхній копінг-профіль також є неоднозначним. З одного боку, вони частіше звертаються до соціальної підтримки, намагаються переосмислити ситуацію, контролювати емоції та знаходити в труднощах можливості для особистісного зростання. З іншого боку, високі показники втечі-уникнення та конфронтації можуть свідчити про наявність значного емоційного напруження і прагнення або активно протидіяти проблемі, або тимчасово уникати її.

Показник планування розв'язання проблеми у групі 22-25 років становив 60,6%, а прийняття відповідальності – 57,9%. Це свідчить про те, що респонденти старшої вікової групи частіше, ніж молодші учасники, здатні аналізувати ситуацію, шукати конкретні способи її вирішення та брати на себе відповідальність за подальші дії. Однак високі показники уникнення показують, що навіть за наявності сформованіших ресурсів саморегуляції частина респондентів може переживати труднощі як надмірно напружені або виснажливі.

Порівняльний аналіз трьох вікових груп показав, що у респондентів 17-18 років копінг-поведінка має більш емоційно-захисний характер. У цій групі помітними є дистанціювання, уникнення та конфронтація, що може бути пов'язано з адаптаційними труднощами, недостатньою впевненістю у власних силах і залежністю від зовнішніх обставин. У групі 19-21 років профіль копінг-стратегій є найбільш вирівняним, що може свідчити про перехідний етап формування більш зрілих способів подолання стресу. У групі 22-25 років усі стратегії виражені сильніше, особливо позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, самоконтроль, але водночас і втеча-уникнення та конфронтація.

Отже, результати дослідження за методикою Р. Лазаруса свідчать про наявність вікових відмінностей у копінг-поведінці респондентів. У молодшій групі переважають захисні та емоційно забарвлені способи реагування, у середній віковій групі спостерігається більш збалансований копінг-профіль, а у старшій групі – активніше використання як конструктивних, так і напружених стратегій подолання труднощів. Це дає підстави вважати, що з віком зростає загальна активність у подоланні стресових ситуацій, однак потреба в розвитку більш конструктивного планування, емоційної саморегуляції та зниження унікальних реакцій залишається актуальною для всіх вікових груп.

Для дослідження особливостей копінг-поведінки респондентів у стресових ситуаціях було використано Опитувальник копінг-поведінки у

стресових ситуаціях CISS Н. Ендлера і Дж. Паркера. Методика дала змогу визначити, які способи подолання стресу частіше використовують респонденти різного віку: проблемно-орієнтовану копінг-стратегію, емоційно-орієнтовану копінг-стратегію, копінг-стратегію уникнення, відволікання та пошук соціальної підтримки (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Показники копінг-поведінки у респондентів різних вікових груп за методикою CISS

Вікова група	п	Проблемно-орієнтована стратегія, М	Емоційно-орієнтована стратегія, М	Уникнення, М	Відволікання, М	Соціальна підтримка, М
17-18 років	20	2,98	3,04	2,96	3,02	2,73
19-21 рік	20	3,03	2,91	3,17	3,14	3,19
22-25 років	20	3,35	3,23	3,38	3,33	3,37

За результатами дослідження встановлено, що у групі респондентів 17-18 років середній показник проблемно-орієнтованої копінг-стратегії становив 2,98 бала. Це свідчить про те, що молодші респонденти певною мірою намагаються аналізувати складну ситуацію, зосереджуватися на проблемі, планувати дії та шукати способи її розв'язання. Водночас цей показник не є найвищим у профілі групи, тому можна припустити, що активне раціональне подолання труднощів ще не є провідним способом реагування у цій віковій категорії.

Найвищий середній показник у групі 17-18 років було зафіксовано за емоційно-орієнтованою копінг-стратегією – 3,04 бала. Це означає, що в ситуаціях стресу респонденти цього віку частіше зосереджуються на власних переживаннях, тривозі, хвилюванні, емоційному напруженні або самозвинуваченні. Така особливість є типовою для періоду ранньої юності,

коли навички саморегуляції ще формуються, а оцінювання з боку інших, навчальні труднощі та соціальна адаптація можуть переживатися досить гостро.

Показник відволікання у цій групі становив 3,02 бала, а копінг-стратегії уникнення – 2,96 бала. Це свідчить про те, що частина респондентів у стресових ситуаціях намагається тимчасово переключитися на інші дії, відпочинок, сон, прогулянки, перегляд фільмів або інші способи зниження напруження. Такі реакції можуть виконувати захисну функцію, оскільки допомагають зменшити інтенсивність переживань. Однак за надмірного використання уникнення може заважати своєчасному розв'язанню проблеми.

Найнижчим у групі 17-18 років був показник пошуку соціальної підтримки – 2,73 бала. Це може свідчити про те, що молодші респонденти не завжди готові звертатися по допомогу, пораду або емоційну підтримку до інших людей. Такий результат може бути пов'язаний із невпевненістю у власній соціальній позиції, страхом бути неправильно зрозумілими, недостатньою довірою до нового оточення або прагненням самотійно впоратися з труднощами.

У групі 19-21 рік середній показник проблемно-орієнтованої копінг-стратегії становив 3,03 бала, емоційно-орієнтованої – 2,91 бала, уникнення – 3,17 бала, відволікання – 3,14 бала, а пошуку соціальної підтримки – 3,19 бала. Найвищим у цій віковій групі виявився саме показник соціальної підтримки. Це свідчить про те, що респонденти 19-21 року частіше використовують спілкування, звернення до друзів, близьких або значущих осіб як спосіб подолання стресу.

Порівняно з групою 17-18 років, у респондентів 19-21 року помітно зростає орієнтація на соціальні ресурси. Це може бути пов'язано з тим, що в цьому віці студенти вже краще інтегровані в освітнє середовище, мають стабільніші міжособистісні контакти, сформованіші дружні зв'язки та більший досвід обговорення труднощів з іншими. Звернення по підтримку

може допомагати їм знижувати емоційне напруження, отримувати пораду та краще орієнтуватися у складних ситуаціях.

Водночас у цій групі досить вираженими залишалися копінг-стратегії уникнення – 3,17 бала та відволікання – 3,14 бала. Це означає, що поряд із соціальною підтримкою респонденти 19-21 року часто використовують способи тимчасового переключення уваги від проблеми. Такі реакції можуть бути пов'язані з навчальним навантаженням, перевтомою, інформаційним перенавантаженням і невизначеністю професійних планів. Вони не завжди є деструктивними, оскільки можуть допомагати відновити сили, проте за частого використання можуть відтерміновувати активне розв'язання проблеми.

Показник емоційно-орієнтованої стратегії у групі 19-21 рік був найнижчим серед усіх шкал і становив 2,91 бала. Це свідчить про те, що порівняно з молодшими респондентами ця вікова група дещо менше зосереджується на переживаннях і емоційному напруженні. Отже, можна говорити про поступове зростання емоційної врівноваженості та здатності не лише переживати проблему, а й шукати зовнішні або поведінкові способи її подолання.

У групі 22-25 років було зафіксовано найвищі середні показники майже за всіма копінг-стратегіями. Проблемно-орієнтована стратегія становила 3,35 бала, емоційно-орієнтована – 3,23 бала, уникнення – 3,38 бала, відволікання – 3,33 бала, а соціальна підтримка – 3,37 бала. Такі результати свідчать про загалом вищу активність старших респондентів у реагуванні на стресові ситуації. Вони частіше використовують різні способи подолання труднощів, поєднуючи раціональний аналіз, звернення по підтримку, переключення уваги та емоційне реагування.

Найвищим у групі 22-25 років був показник копінг-стратегії уникнення – 3,38 бала, майже таким самим був показник пошуку соціальної підтримки – 3,37 бала, а також проблемно-орієнтованої стратегії – 3,35 бала. Це свідчить про складний і багатокомпонентний профіль копінг-поведінки. З одного боку,

старші респонденти активніше аналізують ситуацію, намагаються контролювати її, планувати дії та знаходити конкретні рішення. З іншого боку, вони також можуть використовувати уникнення або відволікання як спосіб тимчасового зниження напруження.

Високий показник соціальної підтримки у групі 22-25 років свідчить про те, що респонденти цього віку частіше визнають значущість допомоги з боку інших людей. Вони можуть звертатися до друзів, близьких, партнерів, колег або авторитетних осіб, щоб отримати пораду, емоційну підтримку чи практичну допомогу. Це можна розглядати як ознаку більшої соціальної зрілості, оскільки звернення по підтримку не сприймається як слабкість, а використовується як ресурс подолання труднощів.

Показник проблемно-орієнтованої стратегії у групі 22-25 років був вищим, ніж у двох молодших групах. Це свідчить про більш сформовану здатність аналізувати проблему, визначати головне, розробляти план дій, контролювати ситуацію та докладати зусиль для її зміни. Такий результат може бути пов'язаний із більшим життєвим досвідом, професійним самовизначенням, відповідальністю за навчальні, робочі та особисті рішення.

Порівняльний аналіз трьох вікових груп показав, що у респондентів 17-18 років копінг-поведінка більше пов'язана з емоційним реагуванням і відволіканням. У групі 19-21 рік зростає роль соціальної підтримки та зменшується вираженість емоційно-орієнтованої стратегії. У групі 22-25 років спостерігається найбільш активне використання всіх копінг-стратегій, особливо уникнення, соціальної підтримки та проблемно-орієнтованого подолання.

Отже, результати дослідження за методикою CISS засвідчили вікові відмінності у способах подолання стресових ситуацій. У молодшій групі більш вираженим є емоційне реагування, що може бути пов'язано з адаптаційними труднощами та недостатньо сформованими навичками саморегуляції. У групі 19-21 рік копінг-поведінка стає більш соціально орієнтованою, оскільки респонденти частіше звертаються до підтримки інших людей. У групі 22-25

років спостерігається найвища загальна активність копінг-поведінки, що свідчить про ширший репертуар способів подолання стресу, більшу самостійність, соціальну зрілість і здатність комбінувати різні стратегії залежно від ситуації.

2.3. Порівняльний аналіз вікових відмінностей емоційної сфери та копінг-стратегій особистості студента

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між віковими групами було використано однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA. Порівнювалися три незалежні вікові групи: 17-18 років, 19-21 рік та 22-25 років. На першому етапі було обчислено середні значення (M) та стандартні відхилення (SD), на другому – значення критерію F, рівень статистичної значущості p та розмір ефекту η^2 . Значення $p=0,000$ у таблиці слід інтерпретувати як $p<0,001$.

Статистично значущі відмінності між віковими групами було виявлено за більшістю показників емоційної сфери та копінг-поведінки. За методикою ОПАНА значущі відмінності встановлено за позитивним афектом ($F=4,99$; $p=0,010$) та емоційним балансом ($F=5,15$; $p=0,009$). Це свідчить про те, що зі збільшенням віку респондентів зростає вираженість позитивного емоційного фону та посилюється переважання позитивних емоцій над негативними.

За методикою SPANE статистично значущими були відмінності за позитивними переживаннями ($F=4,26$; $p=0,019$) та балансом переживань ($F=4,56$; $p=0,014$). Найменш сприятливий баланс було виявлено у групі 17-18 років (-1,1 бала), тоді як у групі 19-21 рік він становив +5,2 бала, а у групі 22-25 років – +7,2 бала. Це підтверджує загальну тенденцію до поступового посилення позитивного емоційного досвіду з віком.

Найбільш виражені вікові відмінності було встановлено за шкалою позитивного ментального здоров'я PMH-scale ($F=10,42$; $p<0,001$; $\eta^2=0,26$). Середній показник зростав від 22,9 бала у групі 17-18 років до 25,4 бала у групі

19-21 рік і 30,4 бала у групі 22-25 років. Це свідчить про поступове зміцнення внутрішньої рівноваги, психологічної стійкості, упевненості та здатності справлятися з труднощами.

За методикою BBC-SWB статистично значущі відмінності було виявлено за всіма показниками: психологічним благополуччям, фізичним здоров'ям та благополуччям, стосунками й загальним показником суб'єктивного благополуччя. Загальний показник зростав від 73,0 бала у групі 17-18 років до 85,0 бала у групі 19-21 рік і 95,4 бала у групі 22-25 років ($F=9,74$; $p<0,001$). Це дає підстави стверджувати, що старші респонденти мають вищий рівень психологічного комфорту, соціальної впевненості та загального суб'єктивного благополуччя.

За опитувальником Р. Лазаруса статистично значущі відмінності було виявлено за шкалами конфронтації ($F=3,75$; $p=0,029$), пошуку соціальної підтримки ($F=3,27$; $p=0,045$), втечі-уникнення ($F=5,89$; $p=0,005$) та позитивної переоцінки ($F=3,45$; $p=0,039$). Найвищі показники за цими шкалами переважно спостерігалися у групі 22–25 років. Це свідчить про те, що старші студенти активніше використовують різні способи подолання труднощів, зокрема соціальну підтримку, переосмислення ситуації та поведінкову активність.

За методикою CISS статистично значущі відмінності було встановлено за проблемно-орієнтованою стратегією ($F=5,22$; $p=0,008$), емоційно-орієнтованою стратегією ($F=3,60$; $p=0,034$), уникненням ($F=8,26$; $p<0,001$) та соціальною підтримкою ($F=8,08$; $p<0,001$). Найбільш помітною є динаміка соціальної підтримки: у групі 17-18 років її середній показник становив 2,7 бала, у групі 19-21 рік – 3,2 бала, а у групі 22-25 років – 3,4 бала. Це свідчить про те, що з віком студенти частіше використовують соціальні ресурси як спосіб подолання стресу.

Отже, результати ANOVA підтвердили наявність статистично значущих вікових відмінностей за більшістю досліджуваних показників. Найбільш емоційно вразливою є група 17-18 років, для якої характерні нижчі показники позитивного афекту, позитивних переживань, позитивного ментального

здоров'я та суб'єктивного благополуччя. Група 19-21 рік посідає проміжне положення, демонструючи поступове зростання емоційної стабільності та соціальної адаптованості. Найбільш сприятливі результати отримано у групі 22-25 років, де зафіксовано найвищі показники позитивного функціонування, суб'єктивного благополуччя та активнішого використання копінг-стратегій.

Таким чином, результати дисперсійного аналізу свідчать, що вікова група є важливим чинником відмінностей у показниках емоційної сфери та копінг-поведінки студентів. Зі збільшенням віку посилюються позитивний емоційний фон, ментальне здоров'я, суб'єктивне благополуччя, здатність до саморегуляції та використання соціальної підтримки.

2.4. Психологічні рекомендації щодо підтримки емоційного благополуччя та вибору копінг-стратегій сучасного студентства

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено психологічні рекомендації щодо підтримки емоційного благополуччя осіб різних вікових груп. Необхідність таких рекомендацій зумовлена тим, що результати дослідження засвідчили наявність вікових відмінностей у показниках позитивного та негативного афекту, позитивних і негативних переживань, позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя. Найбільш емоційно вразливою виявилася група 17-18 років, у якій спостерігалися вищі показники негативного афекту, нижчий емоційний баланс і вираженіші труднощі адаптації до нового освітнього середовища. Група 19-21 рік характеризувалася більш стабільним емоційним станом, однак для неї були актуальними втома, інформаційне перенавантаження, невизначеність професійних планів і періодичне зниження мотивації. У групі 22-25 років було зафіксовано найвищі показники позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя, проте для цієї групи залишалися значущими питання професійного самовизначення, завершення навчання, працевлаштування та особистої відповідальності.

Психологічні рекомендації мають бути диференційованими, тобто враховувати не лише загальні особливості студентської молоді, а й конкретні вікові завдання розвитку. Для осіб 17-18 років пріоритетним є психологічний супровід адаптації до нового освітнього середовища, розвиток упевненості в собі, формування навичок емоційної саморегуляції та підтримка позитивного ставлення до навчання. Для осіб 19-21 року важливими є профілактика емоційного виснаження, розвиток умінь планувати навчальне навантаження, підтримка мотивації та професійного самовизначення. Для осіб 22-25 років доцільно зосередитися на збереженні емоційної стійкості, підтримці професійної ідентичності, розвитку навичок конструктивного подолання стресу та підготовці до переходу від навчальної діяльності до професійної реалізації.

Для респондентів вікової групи 17-18 років першочерговими є рекомендації, спрямовані на полегшення соціально-психологічної адаптації. Оскільки для цієї групи характерними були підвищена чутливість до оцінювання, хвилювання щодо навчальної успішності, потреба в прийнятті академічною групою та труднощі входження в нове освітнє середовище, важливо створювати умови для поступового й безпечного пристосування студентів до університетського життя. Доцільним є проведення адаптаційних зустрічей, кураторських годин, групових бесід і тренінгових занять, спрямованих на знайомство студентів між собою, формування довіри в академічній групі, розвиток навичок комунікації та зниження страху перед оцінюванням.

Особливе значення для осіб 17-18 років має розвиток навичок емоційної саморегуляції. Студентам цієї вікової групи варто рекомендувати прості та доступні способи стабілізації емоційного стану: планування навчального дня, чергування інтелектуального навантаження з відпочинком, ведення коротких записів про власні емоційні стани, використання технік усвідомленого дихання, коротких пауз під час навчання, самопідтримувальних формулювань і конструктивного переосмислення ситуацій оцінювання. Важливо

пояснювати студентам, що хвилювання перед відповідями, контрольними заходами або спілкуванням із викладачами є типовою реакцією в період адаптації, однак його можна поступово знижувати за допомогою саморегуляції та підтримки з боку соціального оточення.

Для цієї групи також доцільно проводити психоосвітню роботу щодо природи емоцій. Студенти мають розуміти, що емоції не є ознакою слабкості або неуспішності, а виконують важливу сигнальну та регулятивну функцію. Під час просвітницьких заходів можна розглядати теми емоційної грамотності, розпізнавання власних переживань, способів конструктивного вираження емоцій, подолання невпевненості, формування адекватної самооцінки та прийняття власних помилок як частини навчального процесу. Такі заходи сприятимуть зменшенню негативного афекту, підвищенню емоційного балансу та формуванню більш стійкого позитивного ментального здоров'я.

Важливим напрямом психологічної підтримки осіб 17-18 років є робота з академічною групою. Оскільки потреба в прийнятті групою є однією з провідних для цього віку, психологу доцільно організовувати групові вправи на згуртованість, взаємопідтримку, толерантну комунікацію та конструктивне вирішення конфліктів. У студентському середовищі необхідно формувати атмосферу, у якій помилки не сприймаються як підстава для осуду, а труднощі навчання – як природний етап адаптації. Це може знизити страх негативного оцінювання та сприяти покращенню благополуччя у сфері міжособистісних відносин.

Для респондентів вікової групи 19-21 рік основний акцент психологічних рекомендацій має бути спрямований на профілактику перевтоми, інформаційного перенавантаження та мотиваційного спаду. Результати дослідження показали, що емоційний стан представників цієї групи є більш стабільним порівняно з групою 17-18 років, однак вони частіше стикаються з накопиченою втомою, високим навчальним навантаженням, невизначеністю професійних планів і відповідальністю за власні рішення.

Тому для них важливо розвивати навички самоорганізації, тайм-менеджменту, розподілу навчальних завдань за пріоритетністю та планування відпочинку.

Однією з практичних рекомендацій для осіб 19-21 року є формування реалістичного навчального режиму. Студентам варто рекомендувати уникати накопичення завдань перед дедлайнами, розподіляти великі навчальні завдання на менші етапи, використовувати короткострокове та довгострокове планування, а також регулярно оцінювати власний рівень втоми. Важливо підкреслювати, що відпочинок є не перервою у продуктивності, а необхідною умовою збереження когнітивної та емоційної ефективності. Такий підхід може знижувати рівень негативних переживань і підтримувати позитивний емоційний фон.

Для цієї вікової групи доцільними є тренінгові заняття з розвитку стресостійкості та саморегуляції. Їх зміст може включати аналіз типових джерел студентського стресу, визначення індивідуальних способів реагування на перевантаження, розвиток навичок переключення уваги, управління емоційною напругою, конструктивного вирішення проблем і звернення по підтримку. Такі заняття сприятимуть підвищенню позитивного ментального здоров'я, оскільки допомагають студентам усвідомити власні ресурси та сформувати більш ефективні способи подолання труднощів.

Окремим напрямом роботи з особами 19-21 року має бути підтримка професійного самовизначення. Невизначеність професійних планів і сумніви щодо майбутньої кар'єри можуть посилювати емоційне напруження та знижувати мотивацію до навчання. Тому доцільно проводити профорієнтаційні консультації, зустрічі з фахівцями, заняття з аналізу особистісних ресурсів, професійних інтересів і цінностей. Важливо допомагати студентам не лише визначити професійні цілі, а й побачити конкретні кроки їх досягнення. Це сприятиме зростанню впевненості, внутрішньої визначеності та суб'єктивного благополуччя.

Для респондентів вікової групи 22-25 років психологічні рекомендації мають бути спрямовані на підтримку вже сформованих ресурсів емоційної

саморегуляції та профілактику напруження, пов'язаного з переходом до професійної діяльності. Результати дослідження засвідчили, що саме ця група має найвищі показники позитивного афекту, балансу переживань, позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя. Водночас для осіб цього віку актуальними залишаються питання завершення навчання, пошуку роботи, професійної конкуренції, фінансової самостійності та прийняття важливих життєвих рішень.

Для осіб 22-25 років доцільно рекомендувати розвиток навичок довгострокового планування та психологічної готовності до професійної реалізації. Це може передбачати індивідуальні консультації з питань професійних цілей, аналізу особистісних сильних сторін, підготовки до співбесід, побудови кар'єрної траєкторії та подолання страху перед змінами. Важливо підтримувати у студентів розуміння того, що невизначеність на етапі переходу від навчання до роботи є природною, а професійне становлення потребує часу, поступовості та гнучкості.

Окрему увагу слід приділити профілактиці емоційного виснаження у студентів старшої вікової групи, особливо якщо вони поєднують навчання з роботою або іншими обов'язками. Доцільно рекомендувати їм відстежувати власний рівень навантаження, своєчасно відновлювати ресурси, підтримувати баланс між навчальною, професійною та особистою сферами життя. Корисними можуть бути вправи на усвідомлення власних меж, планування відпочинку, визначення пріоритетів, а також розвиток уміння відмовлятися від надмірних зобов'язань без почуття провини.

Для всіх вікових груп спільною рекомендацією є розвиток емоційної грамотності. Вона передбачає здатність розпізнавати власні емоції, називати їх, розуміти причини виникнення, оцінювати їхній вплив на поведінку та обирати конструктивні способи реагування. Емоційна грамотність допомагає зменшити імпульсивність, краще усвідомлювати власні потреби, уникати накопичення напруження та своєчасно звертатися по підтримку. У межах освітнього середовища розвиток емоційної грамотності може здійснюватися

через тренінги, групові обговорення, психологічні практикуми, тематичні лекції та індивідуальні консультації.

Важливою загальною рекомендацією є формування культури звернення по психологічну допомогу. У студентському середовищі досі може зберігатися уявлення про те, що звернення до психолога є ознакою слабкості або серйозної проблеми. Тому психологічна служба закладу вищої освіти має проводити просвітницьку роботу, спрямовану на нормалізацію психологічної підтримки. Студентам слід пояснювати, що консультація психолога може бути корисною не лише у кризових ситуаціях, а й для профілактики емоційного напруження, покращення саморозуміння, розвитку саморегуляції, адаптації та професійного самовизначення.

Для підтримки емоційного благополуччя студентів доцільно впроваджувати комплексну програму психологічного супроводу. Вона може включати діагностичний, просвітницький, консультативний і тренінговий компоненти. Діагностичний компонент передбачає періодичне вивчення емоційного стану студентів за допомогою валідних методик. Просвітницький компонент може охоплювати лекції та інформаційні матеріали про стрес, емоційну саморегуляцію, психологічне благополуччя, профілактику перевтоми. Консультативний компонент має забезпечувати можливість індивідуальної підтримки студентів, які переживають адаптаційні труднощі, тривогу, мотиваційний спад або професійну невизначеність. Тренінговий компонент може бути спрямований на розвиток комунікативних навичок, стресостійкості, самопідтримки та емоційної компетентності.

Практична реалізація рекомендацій може бути диференційована за віковими групами. Для студентів 17-18 років доцільно проводити адаптаційні тренінги, зустрічі з кураторами, заняття з розвитку впевненості та комунікативних умінь. Для студентів 19-21 року ефективними будуть заняття з тайм-менеджменту, профілактики перевтоми, підтримки навчальної мотивації та професійного самовизначення. Для осіб 22-25 років корисними є консультації з питань кар'єрного планування, тренінги професійної

готовності, заняття з профілактики емоційного виснаження та підтримки балансу між навчанням, роботою й особистим життям.

Отже, результати дослідження свідчать про необхідність віково орієнтованого підходу до підтримки емоційного благополуччя особистості. Молодші респонденти потребують більшої уваги до адаптації, прийняття групою та зниження страху оцінювання. Особи 19-21 року потребують підтримки у подоланні перевтоми, інформаційного перенавантаження та професійної невизначеності. Для осіб 22-25 років важливо забезпечити умови для збереження емоційної стійкості, професійної самореалізації та профілактики виснаження. Комплексна психологічна підтримка з урахуванням вікових особливостей може сприяти підвищенню позитивного афекту, покращенню суб'єктивного благополуччя, розвитку саморегуляції та зміцненню позитивного ментального здоров'я студентської молоді.

Висновки до розділу 2

У розділі було організовано та проведено емпіричне дослідження вікових особливостей емоційної сфери та копінг-стратегій особистості студента. У дослідженні було виокремлено три вікові групи: 17-18 років, 19-21 рік та 22-25 років, що дало змогу простежити динаміку емоційного стану, позитивного й негативного афекту, суб'єктивного благополуччя, позитивного ментального здоров'я та способів подолання стресових ситуацій.

За результатами методики ОПАНА встановлено, що зі збільшенням віку респондентів зростає позитивний афект і знижується негативний афект. У групі 17-18 років емоційний баланс був мінімальним, тоді як у групі 22-25 років він був найбільш вираженим. Це свідчить про поступове посилення позитивного емоційного фону та зростання емоційної стійкості у старших студентів.

За методикою SPANE було виявлено подібну тенденцію. У молодшій групі 17-18 років негативні переживання дещо переважали над позитивними,

тоді як у групах 19-21 рік і 22-25 років баланс переживань був позитивним. Це дає підстави стверджувати, що з віком емоційний досвід студентів стає більш стабільним, позитивним і менш залежним від ситуативних труднощів.

Результати за шкалою позитивного ментального здоров'я показали, що найнижчий рівень психологічного ресурсу характерний для респондентів 17-18 років, середній рівень – для групи 19-21 рік, а найвищий – для студентів 22-25 років. Отже, позитивне ментальне здоров'я поступово зміцнюється зі збільшенням віку, що проявляється у вищій внутрішній рівновазі, упевненості в собі та здатності справлятися з труднощами.

За методикою BBC-SWB встановлено зростання загального суб'єктивного благополуччя від молодшої до старшої вікової групи. Найнижчі показники було виявлено у групі 17-18 років, що може бути пов'язано з адаптаційними труднощами, залежністю від зовнішнього оцінювання та потребою у соціальному прийнятті. Найвищі показники суб'єктивного благополуччя були характерні для групи 22-25 років, що свідчить про більшу психологічну зрілість, стабільніші соціальні зв'язки та сформованіші навички саморегуляції.

Аналіз копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса показав, що у групі 17-18 років більш помітними є емоційно-захисні способи реагування, зокрема дистанціювання, втеча-уникнення та конфронтація. У групі 19-21 рік копінг-профіль був більш збалансованим, а у групі 22-25 років спостерігалось активніше використання різних стратегій, зокрема позитивної переоцінки, соціальної підтримки, самоконтролю та планування розв'язання проблеми.

За методикою CISS було встановлено, що молодші респонденти частіше орієнтуються на емоційне реагування, тоді як у групі 19-21 рік зростає значення соціальної підтримки. У групі 22-25 років було виявлено найбільш широкий репертуар копінг-поведінки, що включав проблемно-орієнтоване подолання, звернення до соціальної підтримки, відволікання та частково уникнення. Це свідчить про більшу гнучкість і активність старших респондентів у подоланні стресових ситуацій.

Проведений однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA підтвердив наявність статистично значущих вікових відмінностей за більшістю досліджуваних показників. Значущі відмінності було виявлено за позитивним афектом, емоційним балансом, позитивними переживаннями, балансом переживань, позитивним ментальним здоров'ям, суб'єктивним благополуччям, а також низкою копінг-стратегій. Це підтверджує, що вікова група є важливим чинником, пов'язаним із рівнем емоційного благополуччя та способом реагування на стрес.

На основі результатів дослідження було розроблено психологічні рекомендації для різних вікових груп. Для осіб 17-18 років пріоритетними є підтримка адаптації, розвиток упевненості в собі та навичок емоційної саморегуляції. Для групи 19-21 рік важливими є профілактика перевтоми, підтримка навчальної мотивації та допомога у професійному самовизначенні. Для осіб 22-25 років доцільними є рекомендації щодо збереження емоційної стійкості, профілактики виснаження та підготовки до професійної самореалізації.

ВИСНОВКИ

У роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено вікові психологічні особливості емоційної сфери особистості. Актуальність дослідження зумовлена тим, що емоційна сфера є важливою складовою психічного життя людини, яка впливає на поведінку, навчальну діяльність, спілкування, саморегуляцію, адаптацію до соціального середовища та рівень психологічного благополуччя. Особливого значення ця проблема набуває у юнацькому та молодому дорослому віці, коли особистість переживає активне становлення самосвідомості, професійного самовизначення, життєвих цілей, соціальної автономії та способів емоційної саморегуляції.

У процесі виконання першого завдання було розкрито теоретичні підходи до розуміння емоційної сфери особистості. Встановлено, що емоційна сфера є складним інтегральним утворенням, яке охоплює емоції, почуття, настрої, афективні стани, переживання, емоційну саморегуляцію, емпатію, емоційну зрілість, емоційну компетентність і здатність особистості усвідомлювати та регулювати власні емоційні стани. Вона виконує сигнальну, регулятивну, комунікативну, адаптаційну та ціннісно-смыслову функції, завдяки яким людина оцінює значущість подій, організовує поведінку, підтримує соціальні зв'язки й адаптується до життєвих обставин.

У межах другого завдання було проаналізовано структуру та основні компоненти емоційної сфери особистості. Визначено, що до її складу входять емоційно-переживальний, когнітивно-оцінний, регулятивний, експресивний, емпатійний, рефлексивний, мотиваційно-ціннісний та особистісно-ресурсний компоненти. Їхній взаємозв'язок забезпечує не лише переживання емоцій, а й їх усвідомлення, вербалізацію, вираження, контроль і використання як ресурсу психологічної адаптації. Особливо важливими для юнацького та молодого дорослого віку є емоційна саморегуляція, стресостійкість, самостворення, емоційна зрілість, емпатія та здатність конструктивно долати життєві труднощі.

У роботі було встановлено, що вікові особливості розвитку емоційної сфери проявляються у поступовому переході від більшої емоційної чутливості, залежності від зовнішнього оцінювання та нестійкої саморегуляції до більш усвідомленого, стабільного й ресурсного емоційного функціонування. Для осіб 17-18 років характерними є труднощі адаптації до нового освітнього середовища, підвищена чутливість до думки оточення, хвилювання щодо навчальної успішності та потреба в прийнятті академічною групою. У віці 19-21 рік емоційна сфера стає більш стабільною, однак зберігається вразливість до втоми, інформаційного перенавантаження, професійної невизначеності й мотиваційних спадів. У віці 22-25 років посилюються емоційна саморегуляція, психологічна стійкість, самоприйняття, відповідальність і здатність конструктивно реагувати на труднощі.

За результатами застосування методики ОПАНА було з'ясовано, що вікове зростання супроводжується посиленням позитивного афекту та зменшенням негативного емоційного фону. У респондентів 17-18 років емоційний баланс був найменш вираженим, тоді як у групі 22-25 років він досяг найвищого значення. Це дає підстави говорити про поступове зміцнення емоційної стійкості, більш позитивне сприйняття повсякденних подій і кращу здатність старших студентів підтримувати внутрішню рівновагу.

Дані, отримані за методикою SPANE, підтвердили цю тенденцію. У групі 17-18 років було зафіксовано незначне переважання негативних переживань над позитивними, що може свідчити про емоційну вразливість і залежність настрою від ситуативних чинників. Натомість у групах 19-21 рік і 22-25 років баланс переживань був позитивним, що вказує на більш сприятливий емоційний досвід, більшу стабільність переживань і поступове зниження впливу стресових обставин на загальний емоційний стан.

Показники за шкалою позитивного ментального здоров'я засвідчили, що найменший рівень психологічного ресурсу був характерний для респондентів 17-18 років. У групі 19-21 рік цей показник відповідав середньому рівню, а в

групі 22-25 років – високому. Отже, зі збільшенням віку спостерігається поступове посилення позитивного ментального здоров'я, що проявляється у більшій упевненості в собі, сформованішому відчутті внутрішньої рівноваги, кращій здатності до самопідтримки та конструктивного подолання труднощів.

Результати за методикою BBC-SWB показали послідовне зростання суб'єктивного благополуччя від молодшої до старшої вікової групи. Найнижчі значення було виявлено у студентів 17-18 років, що може пояснюватися періодом адаптації, потребою у соціальному прийнятті, залежністю від оцінювання та нестійкістю міжособистісних зв'язків. Найвищий рівень суб'єктивного благополуччя продемонстрували респонденти 22-25 років, що свідчить про більшу особистісну зрілість, стабільність соціальних контактів, усвідомленіше ставлення до власного життя та розвиненіші навички саморегуляції.

Аналіз результатів за опитувальником Р. Лазаруса дав змогу встановити, що у групі 17-18 років більш вираженими були емоційно-захисні способи подолання труднощів, зокрема дистанціювання, втеча-уникнення та конфронтація. Це може свідчити про те, що молодші студенти частіше реагують на стрес через емоційне напруження, тимчасове відсторонення від проблеми або імпульсивне відстоювання власної позиції. У групі 19-21 рік копінг-профіль був більш урівноваженим, а у групі 22-25 років активніше використовувалися різні стратегії подолання, зокрема позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, самоконтроль і планування розв'язання проблеми.

За методикою CISS було встановлено, що респонденти 17-18 років частіше орієнтуються на емоційне реагування у стресових ситуаціях. У групі 19-21 рік зростає значення соціальної підтримки як ресурсу подолання труднощів. Найбільш широкий репертуар копінг-поведінки було виявлено у групі 22-25 років. Старші студенти частіше поєднують проблемно-орієнтоване подолання, звернення до соціальної підтримки, відволікання та частково

уникнення. Це свідчить про більшу гнучкість, активність і різноманітність способів реагування на стрес у старшій віковій групі.

Проведений однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA підтвердив наявність статистично значущих вікових відмінностей за більшістю досліджуваних показників. Значущі відмінності було встановлено за позитивним афектом, емоційним балансом, позитивними переживаннями, балансом переживань, позитивним ментальним здоров'ям, суб'єктивним благополуччям, а також за окремими копінг-стратегіями. Це свідчить про те, що вік є важливим чинником, пов'язаним із рівнем емоційного благополуччя, психологічної стійкості та вибором способів подолання стресових ситуацій.

На основі отриманих результатів було розроблено психологічні рекомендації щодо підтримки емоційного благополуччя осіб різних вікових груп. Для осіб 17-18 років пріоритетними є заходи, спрямовані на адаптацію до освітнього середовища, зниження страху оцінювання, розвиток упевненості в собі, формування навичок емоційної саморегуляції та підтримку позитивної взаємодії в академічній групі. Для осіб 19-21 року важливими є профілактика перевтоми, підтримка навчальної мотивації, розвиток навичок самоорганізації та допомога у професійному самовизначенні. Для осіб 22-25 років доцільними є рекомендації щодо збереження емоційної стійкості, профілактики емоційного виснаження, підтримки професійної ідентичності та підготовки до переходу від навчальної діяльності до професійної самореалізації.

Отже, проведене дослідження дало змогу встановити, що з віком емоційна сфера особистості стає більш усвідомленою, стабільною та ресурсною. Відбувається поступове зниження негативного афекту й негативних переживань, зростання позитивного емоційного фону, позитивного ментального здоров'я, суб'єктивного благополуччя та здатності до емоційної саморегуляції. Отримані результати мають практичне значення для діяльності психологічної служби закладів вищої освіти, оскільки можуть бути використані для розроблення віково орієнтованих програм психологічної підтримки студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бамбурак-Кречківська Н. М., Бригадир М. Б. Аналіз емоційних порушень із позиції теорії прив'язаності. Габітус. 2023. Вип. 52. С. 12-16.
2. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. Габітус. 2022. Вип. 37. С. 68–75.
3. Вінс В. А., Прудкай Ю. В., Кузьменко Т. М. Психологічні особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 4. С. 56–60.
4. Волош О., Ноздріна Л. Емоційні переживання та копінг-стратегії осіб юнацького віку в період російсько-української війни. Габітус. 2023. Вип. 51. С. 70–76.
5. Волошок О. В., Ноздріна Л. В. Емоційні переживання та копінг-стратегії осіб юнацького віку в період російсько-української війни. Габітус. 2023. Вип. 51. С. 70–76.
6. Головська І. Г., Почепцова Д. О. Дослідження та корекція впливу екстремальних умов на емоційну сферу особистості. Габітус. 2022. Вип. 38. С. 54–58.
7. Горецька О. В., Сердюк Н. І., Аврамчук В. Ю. Психологічне дослідження особливостей емоційної зрілості осіб юнацького віку. Габітус. 2024. Вип. 63. С. 70–77.
8. Грузинська І. Психолого-педагогічні умови ефективності навчання студентів у сучасному освітньому середовищі. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Вип. 22. С. 34-38.
9. Діомідова Н.Ю, Шайхлісламов З.Р., Лазоренко Т.М. Емоційний інтелект як фактор психологічного благополуччя майбутніх психологів. Вісник Харківського національного університету імені Г.С. Сковороди. 2020. Вип. 62. С. 108-122.

10. Забаровська С. М. Сутність поняття та основні компоненти емоційної компетентності особистості. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. Вип. 1. С. 50–55.
11. Заграй Л. Д. Емоційна стійкість у структурі емоційного ресурсу педагога. Габітус. 2024. Вип. 59. С. 52–56.
12. Ігнатович О. М., Літвін Ю. О. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту сучасної молоді. Габітус. 2024. Вип. 66. С. 64–70.
13. Клименко М. Р., Птічка Д. В. Особливості диференціації емоційних станів особистості в умовах війни: теоретичний дискурс. Габітус. 2023. Вип. 56. С. 148–153.
14. Кокун О. М., Бахмутова Л. М., Мірошніченко О. А. Дослідження впливу тривалого травматичного стресу у фахівців психолого-педагогічних професій. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2026. Вип. 1. С. 74–80.
15. Корнієнко І., Александрович М., Барчі Б. Емоційний інтелект у структурі регуляції особистості. Psychology Travelogs. 2023. № 3. С. 146–153.
16. Кресан О. Д., Смольянінова С. В., Кресан Т. Д. Психологічні аспекти навчання студентів ВНЗ у ситуації надзвичайного стану. Габітус. 2023. Вип. 45. С. 64–68.
17. Курова А. Технології збереження емоційної стійкості у структурі психологічного здоров'я. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 87–92.
18. Лисенкова І. П., Салєва Д. О. Дослідження взаємозв'язку психічних станів та соціально-психологічної адаптації у молодшому підлітковому віці. Габітус. 2024. Вип. 59. С. 68-73.
19. Логвінова Д. В., Логвінов О. В. Особливості психологічного благополуччя молодих жінок 20 років у зв'язку з їхніми ціннісними орієнтаціями. Габітус. 2024. Вип. 59. С. 64-68.

20. Максимов М. В., Власюк Д. А. Фактори, що впливають на переживання емоційних станів під час війни. *Габітус*. 2024. Вип. 68. С. 42–46.
21. Мельничук І. В., Павлова І. Г. Владнальна поведінка емоційно зрілої особистості. *Габітус*. 2023. Вип. 49. С. 146–150.
22. Міщенко М. С. Особливості емоційного вигорання педагогів в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 168–172.
23. Мирошник О. Г. Емоційний інтелект здобувачів вищої освіти із різними типами спрямованості. *Габітус*. 2024. Вип. 59. С. 96–101.
24. Нівінська В. С. Якість життя та емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах невизначеності. *Габітус*. 2025. Вип. 72. Ч. 2. С. 40–43.
25. Оверчук В. А., Худа М. Б. Особливості самоставлення осіб юнацького віку з різним рівнем успішності. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки*. 2023. Вип. 1(1). С. 31–37.
26. Партико Т. Емоційні та вольові детермінанти психологічного добробуту особистості на другому році повномасштабної війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 19. С. 70–79.
27. Пасхін Г. І., Жигалкіна Н. В. Особливості психологічного та емоційного дозрівання чоловіків та жінок юнацького віку. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 90–95.
28. Пелех Г. Я., Волошок О. В. Особливості психоемоційного стану жінок-матерів. *Габітус*. 2024. Вип. 59. С. 172–177.
29. Помиткін Е. О., Помиткіна Л. В. Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 116–123.
30. Потапук Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 34–38.

31. Пухно С. В., Щербак Т. І. Емоційний інтелект як складова конфліктологічної компетентності майбутніх вчителів. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33(72). № 5. С. 87–93.
32. Рожко А. М., Свечинська І. Р., Астремська І. В. Специфіка емоційного інтелекту та емпатії у студентів гуманітарних, технічних і творчих спеціальностей. Габітус. 2025. Вип. 73. С. 205–211.
33. Скальська Л., Горбачов В. Психологічні особливості стану емоційного вигорання у молоді. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2025. Вип. 24. С. 200–207
34. Степаненко Л. В. Адаптивні стилі емоційної саморегуляції вимушених переселенців. Габітус. 2024. Вип. 62. С. 80–84.
35. Столярчук О. А., Жорова С. С. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених підлітків. Габітус. 2023. Вип. 52. С. 94–98.
36. Тарасова Т. Б., Супрунова М. О. Емоційний інтелект та стресостійкість студентів спеціальності «Соціальна робота». *Габітус*. 2024. Вип. 62. С. 127–131.
37. Тітов І., Тітова Т., Седих К., Giacomuzzi S., Ertl M., Rabe M. Психологічне благополуччя особистості в період пандемії COVID-19. Психологія і особистість. 2020. № 2(18). С. 55–76.
38. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. Габітус. 2024. Вип. 60. С. 245–250.
39. Ушакова І., Світлична Н., Селюкова Т. Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Вип. 22. С. 120–128.
40. Халік О., Питлюк-Смеречинська О., Запихляк О. Суб'єктивне благополуччя студентської молоді у контексті сучасних соціальних викликів. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2026. № 9. С. 162-169.

41. Харченко А. С., Юдіна Н. О., Гончарова Н. О. Внесок українських психологів першої чверті ХХІ століття в розроблення проблеми психологічного благополуччя студентів. *Габітус*. 2024. Вип. 59. С. 61-65.
42. Хомчук О. П., Пономаренко Т. І. Особливості психоемоційних станів підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 109–113.
43. Чариєва О. А. Дослідження психоемоційного стану осіб поважного віку у контексті визначення рівня тривожності в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2024. Вип. 68. С. 80-83.
44. Юрчук Д. О., Миропольцева Н. І. Емоційний стан особистості під час активних воєнних дій. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 189–193.
45. Ягіяєв І., Новосельська А., Келлер В., Савич М. Використання соціальних мереж та суб'єктивне благополуччя в умовах пандемії COVID-19. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. Т. 1, № 11. С. 70–77
46. Яновська Т. А. Особливості стресу та рівнів навчальних досягнень студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 65–69.
47. Barrett L. F., Adolphs R., Marsella S., Martinez A. M., Pollak S. D. Emotional expressions reconsidered: Challenges to inferring emotion from human facial movements. *Psychological Science in the Public Interest*. 2019. Vol. 20, № 1. P. 1–68.
48. Kobylińska D., Zajenkowski M., Lewczuk K., Jankowski K. S., Marchlewska M. The mediational role of emotion regulation in the relationship between personality and subjective well-being. *Current Psychology*. 2022. Vol. 41. P. 4098–4111
49. Park C. L., Edmondson D., Fenster J. R. Development of emotion regulation across the first two years of college. *Journal of Adolescence*. 2020. Vol. 84. P. 230–242.

50. Sanchez-Sanchez H., et al. Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood: Mediating Role of Optimism and Self-Esteem in a University Student Sample. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, № 7. Article 929. URL: <https://www.mdpi.com/2076-328X/15/7/929>
51. Saveliuk N. M., Zelenkova V. V. Peculiarities of the psycho-emotional state of Ukrainians during war. *Габітус*. 2024. Вип. 59. С. 178-183.
52. Lazarus R. S., Folkman S. *Стрес, оцінка та копінг (подолання)*. Нью-Йорк: Springer Publishing Company, 1984. 445 с.
53. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. *Оцінювання стратегій копіngu: теоретично обґрунтований підхід*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Т. 56(2). С. 267–283.
54. Freire C., Ferradás M. M., Valle A. та ін. *Стратегії подолання стресу та самоефективність у студентів університетів*. *Frontiers in Psychology*. 2020. Т. 11.
55. Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. *Що ми знаємо про емоційний інтелект*. Кембридж: MIT Press, 2009. 442 с.
56. He J. *Огляд літератури щодо стресу та стратегій подолання у вищій освіті*. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*. 2023. Т. 23. С. 100–106.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник позитивного і негативного афекту

Нижче наведено перелік слів, які описують різні почуття та емоції. Прочитайте кожен пункт, а потім поставте відповідну позначку поруч із цим словом. Вкажіть, як Ви почували себе протягом останніх декількох тижнів*.

Для позначення своїх відповідей використовуйте шкалу: 1 – майже або зовсім ні, 2 – трохи, 3- помірно, 4 – значною мірою, 5 – дуже сильно

1	___ зацікавлений	11	___ роздратований
2	___ пригнічений	12	___ зібраний, зосереджений
3	___ радісний	13	___ зніяковілий
4	___ засмучений	14	___ натхненний
5	___ сповнений сил	15	___ знервований
6	___ винуватий	16	___ рішучий
7	___ наляканий	17	___ уважний
8	___ злий	18	___ неспокійний
9	___ енергійний	19	___ активний
10	___ впевнений в собі	20	___ тривожний

Позитивний афект (ПА): сума балів за пунктами 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19.

Негативний афект (НА): сума балів за пунктами 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20.

*Можна використовувати наступні вказівки щодо часу:

Момент (як ви відчуваєте себе саме зараз)

Сьогодні (як ви почували себе сьогодні)

Минулі кілька днів (як ви почували себе протягом останніх кількох днів)

Тиждень (як ви почували себе протягом минулого тижня)

Минулі кілька тижнів (як ви почували себе протягом останніх кількох тижнів)

Переважно (як ви відчуваєте себе переважно)

Додаток Б**Шкала позитивних і негативних переживань**

Інструкція: Цей опитувальник складається з переліку прикметників, які описують різні почуття і емоції.

Прочитайте кожен прикметник і відзначте поруч з ним, в якій мірі Ви відчували себе так протягом останніх 4 тижнів.

Використовуйте наступні варіанти відповідей:

1	2	3	4	5
Дуже рідко або ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто або завжди

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 1. ____ позитивно | 7. ____ щасливим(ою) |
| 2. ____ негативно | 8. ____ засмученим(ою) |
| 3. ____ добре | 9. ____ наляканим(ою) |
| 4. ____ погано | 10. ____ радісним(ою) |
| 5. ____ приємно | 11. ____ роздратованим(ою) |
| 6. ____ неприємно | 12. ____ задоволеним(ою) |

Позитивні переживання (SPANE-P): сума балів за пунктами 1, 3, 5, 7, 10, 12.

Негативні переживання (SPANE-N): сума балів за пунктами 2, 4, 6, 8, 9, 11.

Баланс афектів (SPANE-B): різниця позитивних переживань від негативних.

Додаток В

Шкала позитивного ментального здоров'я

Інструкція для учасників опитування: Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я – спокійна і врівноважена людина				

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

Додаток Г

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ

Інструкція для учасників опитування: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					

8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви відчуваєтеся стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного

благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

Додаток Д

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Опитувальник містить вісім шкал:

Конфронтація - наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику.

Дистанціювання - когнітивні зусилля на відділення від ситуації і зменшення її значущості.

Самоконтроль - зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. *Пошук соціальної підтримки* - зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності - визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою її рішення.

Втеча-уникнення - уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї.

Планування рішення проблеми - довільні, проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.

Позитивна переоцінка - зусилля по створенню позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Опитувальник

Інструкція: постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше дозволяли складні для себе ситуації, та оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою:

П.І.Б. _____ вік _____

Якщо я опинився в важкій ситуації, я...	Ніколи 0 балів	Рідко 1 бал	Іноді 2 бали	Часто 3 бали
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити				
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне робити хоч щось.				

3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.				
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.				
5. Критикував і докоряв себе.				
6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.				
7. Сподівався на диво.				
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.				
9. Поводився, ніби нічого не сталося.				
10. Намагався не показувати своїх почуттів.				
11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.				
12. Спав більше, ніж звичайно.				
13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.				
14. Шукав співчуття та розуміння у когось.				
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.				
16. Намагався забути все це.				
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.				
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.				
19. Вибачався чи намагався все загладити.				
20. Складав план дій.				
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.				
22. Розумів, що я викликав цю проблему.				
23. Набирався досвіду у цій ситуації.				
24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.				
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.				
26. Ризикував відчайдушно.				
27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись перший порив.				
28. Знаходив нову віру у щось.				
29. Знову відкривав собі щось важливе.				
30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.				
31. Загалом уникав спілкування з людьми.				

32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.				
33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.				
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.				
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.				
36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.				
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.				
38. Зганяв це на інших людях.				
39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації.				
40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.				
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.				
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде поіншому.				
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.				
44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інші справи.				
45. Щось змінював у собі.				
46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.				
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.				
48. Молився.				
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.				
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.				

Обробка і інтерпретація результатів. За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - Про балів; «Іноді» - 1 бал; «Рідко» - 2 бали; «Часто» - 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою - відсоток від максимально можливої.

Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» і опис субшкал

- 1. *конфронтативного копінг*. Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- 2. *Дистанціювання*. Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- 3. *Самоконтроль*. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- 4. *Пошук соціальної підтримки*. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- 5. *Прийняття відповідальності*. Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.
- 6. *Втеча-уникнення*. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- 7. *Планування рішення проблеми*. Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- 8. *Позитивна переоцінка*. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Додаток Е

Тест і лист для відповідей

Інструкція: нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучують або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви ведете себе подібним чином у важкій стресовій ситуації. Обведіть, будь ласка, кружком одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з наступних пунктів.

№ п / п	затвердження	дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	майже завжди
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час	1	2	3	4	5
2	Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити	1	2	3	4	5
3	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті	1	2	3	4	5
4	Намагаюся бути на людях	1	2	3	4	5
5	Звинувачую себе за нерішучість	1	2	3	4	5
6	Роблю те, що вважаю найкращим в даній ситуації	1	2	3	4	5
7	Занурююся в свою біль і страждання	1	2	3	4	5
8	Звинувачую себе за те, що виявився в даній ситуації	1	2	3	4	5
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1	2	3	4	5
10	Думаю про те, що для мене зараз найголовніше	1	2	3	4	5

11	Намагаюся більше спати	1	2	3	4	5
12	Балую себе улюбленою їжею	1	2	3	4	5

№ п / п	затвердження	дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	майже завжди
13	Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією	1	2	3	4	5
14	Дозволяю собі нервувати (НЕ борюся з нервовим напруженням)	1	2	3	4	5
15	Пригадую, як я вирішував (а) аналогічні проблеми раніше	1	2	3	4	5
16	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	1	2	3	4	5
17	Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації	1	2	3	4	5
18	Іду куди-небудь перекусити або пообідати	1	2	3	4	5
19	Відчуваю емоційний шок	1	2	3	4	5
20	Купую собі якусь річ	1	2	3	4	5
21	Визначаю курс дій дотримуюся його	1	2	3	4	5
22	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити	1	2	3	4	5
23	Іду на вечірку, в кіно або театр	1	2	3	4	5
24	Намагаюся зрозуміти ситуацію	1,	2	3	4	5

25	Застигає, «заморожує» і не знаю, що робити	1	2	3	4	5
26	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1	2	3	4	5
27	Обмірковую те, що трапилося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
28	Шкодую, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
29	Іду в гості до друга	1	2	3	4	5
30	Нервую і турбуюся про те, що я буду робити	1	2	3	4	5
31	Проводжу час з дорогою людиною	1	2	3	4	5
32	Іду на прогулянку	1	2	3	4	5
33	Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову	1	2	3	4	5
34	Зосереджуюся на своїх загальних недоліках	1	2	3	4	5
35	Розмовляю з тим, чий рада я особливо ціную	1	2	3	4	5
№ п / п	затвердження	дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	майже завжди
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1	2	3	4	5
37	дзвоню одному	1	2	3	4	5
38	відчуваю роздратування	1	2	3	4	5

39	Вирішую, що тепер найважливіше робити	1	2	3	4	5
40	Дивлюся телевизор або відеофільми	1	2	3	4	5
41	контролюю ситуацію	1	2	3	4	5
42	Додаю додаткові зусилля, щоб змінити ситуацію	1	2	3	4	5
43	Розробляю декілька різних рішень проблеми	1	2	3	4	5
44	Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації	1	2	3	4	5
45	Відіграватися на інших	1	2	3	4	5
46	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити	1	2	3	4	5
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації	1	2	3	4	5
48	Дивлюся телевизор або читаю книги					

Обробка і інтерпретація результатів. Вираховується середнє значення наступних копінг-стратегій:

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41-43, 46, 47.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (16 пунктів): 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Копінг-стратегія відволікання (8 пунктів): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (5 пунктів): 4, 29, 31, 35, 37.

Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія.