

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра психології

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри психології
_____ Ірина МАРТИНЮК
_____ “_____” _____ 2026 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему:
**«ОСОБЛИВОСТІ ТА УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

спеціальності 053 «Психологія»

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ Ірина МАРТИНЮК

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

_____ Ірина МАРТИНЮК

Виконала

_____ Маріна САВОСТЬЯНЕНКО

Київ – 2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет Гуманітарно-педагогічний**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

кандидат психологічних наук, доцент

_____ Ірина МАРТИНЮК

“ ____ ” _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці

Маріні Савостьяненко

Спеціальність 053 «Психологія»

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи: **«Особливості та умови формування емоційної зрілості в юнацькому віці»**

Затверджена наказом ректора НУБіП України від “28” жовтня 2025 р. №2563 “С”.

Термін подання завершеної роботи на кафедру: __2026.06.11

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: наукові положення про сутність емоційної зрілості особистості, психологічні особливості юнацького віку, чинники та психолого-педагогічні умови формування емоційної зрілості, особливості розвитку емоційного інтелекту, саморегуляції та емпатії у юнацькому віці.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Поняття емоційної зрілості в психологічній науці.
2. Психологічні особливості юнацького віку як періоду особистісного становлення.
3. Психолого-педагогічні умови формування емоційної зрілості в юності.
4. Експериментальне дослідження особливостей формування емоційної зрілості юнаків.
5. Розробка та апробація програми формування емоційної зрілості у юнацькому віці.

Дата видачі завдання “28” _жовтня_2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____Ірина МАРТИНЮК

Завдання прийняв до виконання _____Маріна САВОСТЬЯНЕНКО

РЕФЕРАТ

У роботі представлені результати дослідження проблеми формування емоційної зрілості у юнацькому віці.

Висвітлене теоретичне підґрунтя дослідження емоційної зрілості як складного багатокомпонентного утворення особистості. Зокрема, аналізуються наукові підходи до розуміння емоційної зрілості, психологічні особливості юнацького віку, а також психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту, саморегуляції та емпатії.

Зроблений висновок про те, що емоційна зрілість є важливою умовою гармонійного особистісного розвитку, психологічної стійкості та ефективної соціальної взаємодії, а її формування у юнацькому віці потребує спеціально організованого психологічного впливу.

Описані методи, процедура та вибірка емпіричного дослідження особливостей формування емоційної зрілості юнаків. Проведений аналіз отриманих результатів. Увагу акцентовано на рівні розвитку емоційного інтелекту, саморегуляції, емпатійних здібностей та особливостях емоційних станів респондентів.

Окрему увагу приділено розробці та апробації програми формування емоційної зрілості, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних емоцій та покращення міжособистісної взаємодії.

Висновки відображають основні узагальнення проведеної роботи та підтверджують ефективність запропонованої програми формування емоційної зрілості у юнацькому віці.

Список літератури налічує 65 джерел.

У додатках вміщені психодіагностичні методики, результати емпіричного дослідження, таблиці, діаграми та матеріали формувальної програми.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	10
1.1. Поняття емоційної зрілості в психологічній науці.....	10
1.2. Психологічні особливості юнацького віку як періоду особистісного становлення.....	15
1.3. Психолого-педагогічні умови формування емоційної зрілості в юності	21
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ЮНАКІВ.....	28
2.1. Організація та методичне забезпечення експериментального дослідження	28
2.2. Аналіз результатів констатувального етапу експерименту	36
2.3. Розробка та апробація програми формування емоційної зрілості юнаків	50
2.4. Порівняльний аналіз результатів дослідження формувального та констатувального експериментів	63
Висновки до розділу 2	77
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ	92

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах суспільного розвитку, що характеризуються швидкими соціальними змінами, інформаційним перевантаженням та постійною невизначеністю, особливого значення набуває проблема емоційного функціонування особистості. Людина все частіше опиняється в ситуаціях, які вимагають не лише інтелектуальних рішень, але й здатності адекватно реагувати на емоційні виклики. У цьому контексті емоційна зрілість виступає як важлива умова збереження психологічної рівноваги та ефективної адаптації до мінливих обставин. Вона забезпечує можливість конструктивної взаємодії з оточенням і прийняття відповідальних рішень у складних життєвих ситуаціях. Саме тому проблема її формування привертає все більшу увагу як у теоретичному, так і у практичному аспектах.

Юнацький вік є особливим періодом у житті людини, коли відбувається інтенсивне становлення особистості, формуються базові цінності, життєві орієнтири та уявлення про себе і світ. У цей час значно ускладнюється внутрішній психічний світ особистості, зростає роль самосвідомості та рефлексії. Водночас юнаки та дівчата стикаються з необхідністю прийняття важливих життєвих рішень, що пов'язані з вибором професії, визначенням власного місця у суспільстві та побудовою міжособистісних відносин. Такі процеси супроводжуються значним емоційним напруженням, що вимагає сформованих навичок саморегуляції та емоційного контролю. Недостатній рівень емоційної зрілості у цей період може призводити до внутрішніх конфліктів, труднощів у спілкуванні та зниження адаптивності.

Сучасні умови життя, зокрема соціальна нестабільність та вплив стресогенних факторів, значно ускладнюють процес формування емоційної зрілості молоді. Зростає кількість випадків емоційного виснаження, підвищеної тривожності та труднощів у саморегуляції. Молодь часто не має достатніх ресурсів для ефективного подолання стресу, що негативно впливає на її психологічний стан. Водночас освітнє середовище не завжди забезпечує

необхідні умови для розвитку емоційної сфери особистості. Це актуалізує потребу у пошуку ефективних психолого-педагогічних засобів, спрямованих на формування емоційної зрілості у юнацькому віці.

Проблема емоційної зрілості активно досліджується у вітчизняній та зарубіжній психології. Вагомий внесок у її вивчення зробили такі науковці, як З. Мірошник, О. Москаленко, В. Фефелова, М. Півень, а також зарубіжні дослідники Д. Гоулман, Дж. Майєр та П. Саловей. У їхніх працях розкрито сутність емоційної зрілості, її структуру та взаємозв'язок із емоційним інтелектом і психологічним благополуччям. Разом з тим, незважаючи на значну кількість наукових досліджень, недостатньо уваги приділяється саме практичним умовам її формування у юнацькому віці, що залишає відкритими питання ефективних методів психологічного впливу.

Таким чином, актуальність обраної теми зумовлена необхідністю глибшого вивчення механізмів формування емоційної зрілості у юнацькому віці та розробки практичних підходів до її розвитку. В умовах сучасного суспільства, коли зростає навантаження на психоемоційну сферу молоді, формування здатності до усвідомлення, регуляції та конструктивного вираження емоцій набуває особливого значення. Саме це визначає потребу у проведенні дослідження, спрямованого на виявлення ефективних психолого-педагогічних умов розвитку емоційної зрілості, що має як теоретичну, так і практичну значущість.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера особистості в юнацькому віці.

Предмет дослідження – формування емоційної зрілості в юнацькому віці.

Мета дослідження – обґрунтувати та перевірити психолого-педагогічні умови, що забезпечують ефективне формування емоційної зрілості особистості в юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень емоційної зрілості юнаків підвищується за умови цілеспрямованого розвитку емоційного

інтелекту, саморегуляції та емпатійних здібностей у процесі спеціально організованого психологічного впливу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційної зрілості у психологічній науці.
2. Визначити психологічні особливості юнацького віку як періоду формування емоційної зрілості.
3. Обґрунтувати методи емпіричного дослідження емоційної зрілості.
4. Провести експериментальне дослідження рівня емоційної зрілості юнаків.
5. Розробити та апробувати програму формування емоційної зрілості.
6. Проаналізувати ефективність запропонованих заходів.

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел);
- емпіричні (психодіагностичні методики: Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл / адаптація Люсіна Д. В.); самооцінка психічних станів (Г. Айзенк); Тест «Емпатійні здібності» (В. В. Бойко); опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова)
- математико-статистичні методи обробки даних.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про структуру та умови формування емоційної зрілості особистості у юнацькому віці.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні психологічних умов формування емоційної зрілості та обґрунтуванні ефективності спеціально розробленої програми її розвитку.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, педагогів та інклюзивно-ресурсних центрів для розвитку емоційної сфери молоді.

База дослідження – інклюзивно-ресурсний центр № 1 Голосіївського району м. Києва.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить близько 80 сторінок основного тексту. Робота містить 23 таблиці, та 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття емоційної зрілості в психологічній науці

Проблема емоційної зрілості є однією з центральних у сучасній психології особистості, оскільки вона безпосередньо пов'язана зі здатністю людини до адаптації, саморегуляції та ефективної взаємодії з оточенням. У межах різних психологічних підходів це поняття трактується по-різному, що зумовлює необхідність його системного аналізу.

Емоційна зрілість розглядається як складне інтегративне утворення, що охоплює здатність особистості усвідомлювати, регулювати та адекватно виражати власні емоції. З. Мірошник визначає емоційну зрілість як показник гармонійного розвитку особистості, що проявляється у стабільності емоційної сфери та здатності до самоконтролю. Вона передбачає сформованість внутрішніх механізмів саморегуляції, які дозволяють людині ефективно реагувати на зовнішні впливи. Важливою ознакою емоційної зрілості є відповідальність за власні емоційні стани. Така особистість здатна усвідомлювати причини своїх переживань. Крім того, вона не перекладає відповідальність за свої емоції на інших. Емоційна зрілість також пов'язана зі здатністю до емпатії. Вона забезпечує ефективну соціальну взаємодію [29, с. 45].

У сучасній психології емоційну зрілість часто пов'язують із розвитком емоційного інтелекту як здатності розуміти та керувати емоціями. Д. Гоулман підкреслює, що емоційний інтелект є основою емоційної зрілості та визначає успішність людини у соціальній взаємодії. Він включає такі компоненти, як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Розвинений емоційний інтелект дозволяє людині ефективно адаптуватися до змін. Він також сприяє конструктивному вирішенню конфліктів. Важливою складовою є здатність контролювати імпульсивні реакції. Це дозволяє уникати деструктивної поведінки. Емоційний інтелект забезпечує усвідомлене

ставлення до власних переживань. У результаті формується стійка емоційна система [14, с. 112].

З позицій особистісного підходу емоційна зрілість розглядається як характеристика внутрішньої цілісності особистості. О. Москаленко зазначає, що зріла особистість здатна до саморефлексії та усвідомленого переживання емоцій. Вона характеризується стабільною самооцінкою. Така особистість демонструє внутрішню узгодженість між переживаннями та поведінкою. Важливим аспектом є здатність приймати власні емоції. Це сприяє психологічному благополуччю. Емоційна зрілість передбачає також толерантність до невизначеності. Вона дозволяє зберігати рівновагу у складних ситуаціях. Зріла особистість здатна до гнучкої поведінки [31, с. 50].

Емоційна зрілість також розглядається як складова психологічного здоров'я особистості. В. Бацда підкреслює, що високий рівень емоційної зрілості сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя. Вона пов'язана зі здатністю людини підтримувати внутрішню рівновагу. Така особистість краще справляється зі стресом. Вона демонструє адаптивні способи реагування. Емоційна зрілість сприяє зниженню рівня тривожності. Вона також пов'язана з оптимізмом. Зріла особистість здатна знаходити позитив навіть у складних ситуаціях. Це забезпечує її психологічну стійкість [5, с. 3].

У структурі емоційної зрілості виділяють декілька взаємопов'язаних компонентів. В. Фефелова зазначає, що до них належать когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент пов'язаний із розумінням емоцій. Емоційний компонент відображає здатність до їх переживання. Поведінковий компонент проявляється у регуляції поведінки. Всі компоненти взаємодіють між собою. Їх узгодженість забезпечує цілісність особистості. Недостатній розвиток одного з компонентів порушує баланс. Це може призводити до емоційної нестабільності [55, с. 66].

Важливим аспектом емоційної зрілості є здатність до саморегуляції. В. Моросанова розглядає саморегуляцію як ключовий механізм управління

поведінкою та емоціями. Вона включає постановку цілей, планування та контроль діяльності. Розвинена саморегуляція дозволяє людині керувати своїми емоціями. Вона забезпечує адекватну реакцію на ситуації. Особистість здатна стримувати імпульсивні дії. Це сприяє ефективній взаємодії з оточенням. Саморегуляція формує відповідальність. Вона також сприяє розвитку автономності [36, с. 12].

Емпатія як здатність розуміти емоції інших людей також є важливою характеристикою емоційної зрілості. В. Бойко зазначає, що емпатійні здібності забезпечують ефективну комунікацію. Вони сприяють формуванню довірливих стосунків. Емпатія дозволяє людині адекватно реагувати на емоційні стани інших. Вона підвищує рівень соціальної адаптації. Розвинена емпатія сприяє уникненню конфліктів. Вона також допомагає у вирішенні складних ситуацій. Емоційно зріла особистість володіє високим рівнем емпатії. Це забезпечує гармонійні міжособистісні відносини [50, с. 4].

Емоційна зрілість формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Т. Ульянова підкреслює роль соціального середовища у цьому процесі. Важливими є сімейні умови. Значну роль відіграє освітнє середовище. Соціальні взаємодії впливають на розвиток емоційної сфери. Також важливим є рівень самосвідомості. Особистий досвід формує емоційні реакції. Вплив мають і культурні фактори. Вони визначають норми емоційної поведінки [53, с. 123].

У юнацькому віці емоційна зрілість набуває особливого значення. О.Сергєєнкова зазначає, що саме у цей період відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери. Молодь переживає значні емоційні коливання. Водночас формується здатність до саморегуляції. Зростає рівень самосвідомості. Юнаки вчаться розуміти свої емоції. Вони також освоюють соціальні ролі. Це сприяє розвитку емоційної зрілості. Проте цей процес може бути нерівномірним [49, с. 2].

Аналіз наукових підходів дозволяє зробити висновок про складність і багатовимірність феномену емоційної зрілості. В. Купчишина вважає, що вона

є результатом тривалого розвитку особистості. Вона не формується спонтанно. Для цього необхідні відповідні умови. Важливим є цілеспрямований вплив. Особливо у період юності. Емоційна зрілість включає різні компоненти. Вони взаємопов'язані між собою. Її розвиток забезпечує гармонійне функціонування особистості [23, с. 18].

Здійснений аналіз наукових джерел дає змогу стверджувати, що поняття емоційної зрілості в сучасній психології розглядається як багатокomпонентне та багатовимірне утворення. У різних підходах акцент робиться на її зв'язку з емоційним інтелектом, саморегуляцією, емпатією, психологічною стійкістю, внутрішньою цілісністю особистості та здатністю до ефективної соціальної взаємодії. Для більш чіткого представлення основних наукових положень доцільно узагальнити їх у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Узагальнення наукових підходів до розуміння емоційної зрілості

№	Автор / науковий підхід	Основний зміст підходу	Ключові характеристики емоційної зрілості
1	З. Мірошник	Емоційна зрілість розглядається як показник гармонійного розвитку особистості	Самоконтроль, усвідомлення причин переживань, відповідальність за емоційні стани
2	Д. Гоулман	Емоційна зрілість пов'язується з розвитком емоційного інтелекту	Самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички
3	О. Москаленко	Емоційна зрілість трактується як характеристика	Саморефлексія, прийняття власних емоцій, стабільна самооцінка, гнучкість поведінки

		внутрішньої цілісності особистості	
4	В. Бацда	Емоційна зрілість розглядається як складова психологічного здоров'я	Психологічне благополуччя, стресостійкість, оптимізм, внутрішня рівновага
5	В. Фефелова	У структурі емоційної зрілості виділяються основні компоненти	Когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти
6	В. Моросанова	Провідне значення у структурі емоційної зрілості має саморегуляція	Постановка цілей, планування, контроль діяльності, стримування імпульсивних реакцій
7	В. Бойко	Емоційна зрілість тісно пов'язана з розвитком емпатії	Співпереживання, розуміння емоцій інших, довірливі стосунки, ефективна комунікація
8	Т. Ульянова	Формування емоційної зрілості залежить від внутрішніх і зовнішніх чинників	Соціальне середовище, сімейні умови, освітній простір, особистий досвід
9	О. Сергеєнкова	У юнацькому віці емоційна зрілість набуває особливого значення	Емоційні коливання, формування самосвідомості, розвиток саморегуляції
10	В. Купчишина	Емоційна зрілість є результатом тривалого особистісного розвитку	Багатокомпонентність, взаємозв'язок складових,

			необхідність цілеспрямованого впливу
--	--	--	---

Отже, емоційна зрілість є складним багатокомпонентним утворенням, що включає здатність до усвідомлення, регуляції та адекватного вираження емоцій, а також розвиток емпатії, саморегуляції та емоційного інтелекту. Вона формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників і відіграє важливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя особистості. Особливого значення процес її формування набуває у юнацькому віці, що обґрунтовує необхідність подальшого дослідження цієї проблеми.

1.2. Психологічні особливості юнацького віку як періоду особистісного становлення

Юнацький вік є одним із найбільш складних і відповідальних етапів розвитку особистості, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування світогляду, самосвідомості та системи цінностей. Особливості психічного розвитку в юності визначають специфіку становлення емоційної зрілості, що потребує детального аналізу. Можна виділити такі психологічні особливості юнацького віку:

- Інтенсивне формування самосвідомості. Юнаки активно пізнають себе, аналізують власні дії та переживання, формують цілісне уявлення про власне «Я».
- Розвиток рефлексії та самоаналізу. Зростає здатність до осмислення власного внутрішнього світу, причин поведінки та емоційних станів.
- Переоцінка цінностей та формування світогляду. Відбувається перегляд попередніх установок і формування власної системи переконань та життєвих орієнтирів.

- Емоційна нестабільність та динамічність емоційної сфери. Характерними є різкі зміни настрою, підвищена чутливість та імпульсивність емоційних реакцій.

- Поступове формування здатності до емоційної регуляції. Юнаки починають навчатися контролювати свої емоції, хоча цей процес ще не є повністю сформованим.

- Підвищена потреба у самоствердженні та соціальному визнанні. Важливого значення набуває оцінка з боку оточення, особливо однолітків.

- Розвиток соціальних ролей та прагнення до самореалізації. Юнаки шукають своє місце у суспільстві та намагаються реалізувати власний потенціал.

- Формування автономності особистості. Зростає прагнення до незалежності, самостійності у прийнятті рішень та відповідальності за власні дії.

- Внутрішні суперечності та психологічні конфлікти. Юнацький вік супроводжується боротьбою між залежністю і незалежністю, стабільністю і пошуком нового.

- Активний розвиток міжособистісних відносин. Зростає значущість спілкування, формується здатність до довіри, емпатії та глибших емоційних зв'язків.

- Формування системи життєвих цілей і планів. Юнаки визначають своє майбутнє, професійні та особистісні орієнтири.

- Зростання впливу соціального середовища. Соціальні фактори значно впливають на розвиток особистості та її емоційної сфери.

- Підвищена вразливість до стресових факторів. Сучасні умови можуть викликати тривожність, емоційну напруженість та нестабільність.

- Формування адаптивних механізмів поведінки. Юнаки поступово вчаться долати труднощі та пристосовуватися до змін.

- Критичний характер періоду розвитку. Юнацький вік є визначальним етапом, у якому закладаються основи майбутньої зрілості особистості.

Юнацький вік розглядається як період переходу від підліткового до дорослого життя, що супроводжується глибокими якісними змінами у психічному розвитку особистості. А. Шамне визначає юність як етап, що характеризується активним становленням самосвідомості та формуванням життєвих орієнтацій. У цей період відбувається не лише переоцінка цінностей, а й поступове формування власної системи смислів, яка визначає подальший життєвий шлях особистості. Людина починає більш усвідомлено сприймати себе як суб'єкта діяльності та відповідального за власний вибір. Зростає інтерес до внутрішнього світу, до власних переживань, думок і мотивів поведінки. Юнаки прагнуть зрозуміти себе, визначити свої можливості та межі. Формується цілісне уявлення про власне «Я», яке стає більш стійким і узгодженим. Розвиток рефлексії дозволяє оцінювати власні дії та їх наслідки. Це сприяє переходу до більш усвідомленої поведінки [60, с. 168].

Однією з провідних характеристик юнацького віку є розвиток самосвідомості як центрального новоутворення цього періоду. Л. Яковлева зазначає, що у цей період формується здатність до самоаналізу та саморефлексії. Юнаки не лише оцінюють власні вчинки, але й намагаються зрозуміти їх причини, внутрішні мотиви та наслідки. Важливим стає усвідомлення власних можливостей, сильних і слабких сторін. Зростає потреба у самовизначенні, що проявляється у прагненні обрати життєвий шлях, професію та визначити власну роль у суспільстві. Формується образ майбутнього, який виступає орієнтиром для діяльності. Самосвідомість стає більш диференційованою та глибокою. Вона включає не лише знання про себе, а й ставлення до себе. Це безпосередньо впливає на поведінку особистості та її життєві рішення [63, с. 5].

Емоційна сфера юнаків характеризується високою динамічністю та певною нестабільністю, що є закономірним для цього етапу розвитку. О. Сергеєнкова підкреслює, що в цей період спостерігаються різкі зміни емоційних станів. Юнаки можуть швидко переходити від піднесення до пригніченості, від впевненості до сумнівів. Це пов'язано з інтенсивним

психічним розвитком та активними процесами внутрішньої перебудови. Значний вплив мають і соціальні фактори, зокрема взаємини з однолітками та значущими дорослими. Емоційні реакції часто є імпульсивними, що ускладнює процес самоконтролю. Водночас поступово формується здатність до регуляції емоцій. Зростає рівень усвідомлення власних переживань і їх причин. Це створює передумови для розвитку емоційної зрілості як важливої якості особистості [49, с. 3].

У юнацькому віці значно посилюється потреба у самоствердженні та визнанні з боку оточення, що зумовлює особливу чутливість до соціальної оцінки. Н. Лінник зазначає, що соціальні контакти відіграють важливу роль у розвитку особистості. Юнаки прагнуть зайняти певне місце у соціумі, знайти свою групу та отримати визнання серед однолітків. Вони орієнтуються на думку інших, що може впливати на їх поведінку та самооцінку. Формуються нові соціальні ролі, які поступово інтегруються у структуру особистості. Виникає потреба у самореалізації, яка проявляється у прагненні досягти успіху та реалізувати свій потенціал. Соціальні взаємодії стають більш змістовними та емоційно насиченими. Вони сприяють розвитку комунікативних навичок і соціальної компетентності. Таким чином, соціальний фактор виступає одним із визначальних у юнацькому віці [25, с. 2].

Особливістю юнацького віку є також формування системи цінностей та життєвих орієнтацій, що визначає подальший розвиток особистості. Т. Костіна вважає, що в цей період відбувається переосмислення соціальних норм і стереотипів. Юнаки починають критично ставитися до раніше засвоєних установок і формують власні переконання. Вони визначають свої життєві цілі та пріоритети. Виникає потреба у самореалізації, яка набуває більш усвідомленого характеру. Формується відповідальність за власний вибір і його наслідки. Разом із тим, цей процес може супроводжуватися внутрішніми конфліктами. Це пов'язано з пошуком себе та невизначеністю майбутнього. Саме через ці суперечності відбувається становлення особистісної зрілості [21, с. 156].

Юнацький вік характеризується розвитком автономності особистості, що проявляється у прагненні до незалежності та самостійності. А. Бойченко зазначає, що юнаки прагнуть самостійно приймати рішення та нести відповідальність за їх наслідки. Вони поступово відокремлюються від батьківського впливу та формують власну позицію. Зростає рівень самостійності у різних сферах життя. Особистість прагне контролювати власне життя та визначати його напрям. Водночас цей процес супроводжується внутрішніми суперечностями. Виникає боротьба між потребою у підтримці та прагненням до незалежності. Такі суперечності є природними для цього вікового періоду. Саме через їх подолання формується зрілість особистості [6, с. 126].

Важливим аспектом розвитку у юнацькому віці є формування емоційної регуляції як здатності керувати власними переживаннями. На думку І. Вінс, здатність керувати емоціями поступово удосконалюється. Юнаки починають усвідомлювати власні емоційні реакції та намагатися їх контролювати. Вони вчаться аналізувати свої емоційні стани та їх причини. Зростає здатність до самоконтролю та стримування імпульсивних реакцій. Формуються більш адаптивні способи поведінки у складних ситуаціях. Це сприяє зниженню рівня тривожності та емоційної напруженості. Водночас цей процес ще не є завершеним і потребує подальшого розвитку. Таким чином, формування емоційної регуляції є важливим завданням юнацького віку [12, с. 66].

Юнацький вік є періодом активного розвитку міжособистісних відносин, які набувають більш глибокого та усвідомленого характеру. К. Наконечна зазначає, що взаємодія з іншими людьми сприяє формуванню соціальних навичок. Юнаки вчаться будувати стосунки, враховувати інтереси інших та знаходити компроміси. Вони освоюють різні комунікативні стратегії, що допомагає їм ефективніше взаємодіяти з оточенням. Виникає потреба у близьких, довірливих відносинах. Формується здатність до емоційної відкритості та довіри. Розвивається емпатія як здатність розуміти інших. Це

позитивно впливає на емоційну сферу. Соціальні контакти стають важливим ресурсом особистісного зростання [34, с. 65].

Сучасні соціальні умови, зокрема воєнний стан, суттєво впливають на психічний розвиток молоді та особливості її емоційної сфери. Л. Мотозюк зазначає, що стресові фактори можуть негативно впливати на емоційний стан юнаків. Підвищується рівень тривожності, зростає емоційна напруженість та відчуття невизначеності. Це ускладнює процес становлення особистості та може призводити до внутрішніх труднощів. Водночас такі умови можуть стимулювати розвиток стресостійкості. Формуються нові адаптивні механізми, що дозволяють долати труднощі. Юнаки набувають досвіду подолання складних життєвих ситуацій. Це безпосередньо впливає на формування їх емоційної зрілості [33, с. 105].

Аналіз психологічних особливостей юнацького віку дозволяє визначити його як критичний період формування особистості, у якому закладаються основи майбутнього розвитку. Т. Коломієць підкреслює, що саме в цей час формуються ключові характеристики дорослої людини. Визначаються життєві цілі, цінності та пріоритети. Розвиваються особистісні якості, що забезпечують адаптацію до соціального середовища. Водночас цей період залишається нестабільним і суперечливим. Він супроводжується внутрішніми пошуками та сумнівами. Юнаки потребують підтримки, особливо у сфері емоційного розвитку. Саме в цей час важливо створити умови для гармонійного становлення особистості. Отже, юнацький вік є вирішальним етапом формування зрілої особистості [19, с. 31].

Отже, юнацький вік є складним і динамічним періодом розвитку, що характеризується формуванням самосвідомості, автономності, системи цінностей та емоційної регуляції. Особливості цього вікового етапу створюють як умови, так і труднощі для становлення емоційної зрілості. Саме тому дослідження психолого-педагогічних умов її формування є необхідним і обґрунтованим.

1.3. Психолого-педагогічні умови формування емоційної зрілості в юності

Формування емоційної зрілості в юнацькому віці є складним і багатограним процесом, що залежить від сукупності внутрішніх та зовнішніх чинників. Особливу роль у цьому процесі відіграють психолого-педагогічні умови, які можуть як сприяти, так і гальмувати розвиток емоційної сфери особистості.

Формування емоційної зрілості особистості у юнацькому віці потребує створення спеціально організованого психолого-педагогічного середовища, яке б сприяло гармонійному розвитку емоційної сфери. На думку В. Купчишина, розвиток емоційної сфери не відбувається спонтанно, а вимагає цілеспрямованого впливу. Освітнє середовище має забезпечувати умови для самопізнання, самовираження та усвідомлення власних переживань. Воно повинно не лише передавати знання, а й створювати простір для емоційного розвитку особистості. Важливо організовувати такі ситуації, які стимулюють рефлексію та аналіз власних емоційних станів. Значну роль у цьому процесі відіграє підтримка з боку педагогів, яка формує відчуття безпеки та прийняття. Вона допомагає виробити адекватне ставлення до емоцій та навчитися їх конструктивно виражати. Також важливо враховувати індивідуальні особливості кожного юнака, оскільки емоційний розвиток має свої темпи та специфіку. Це забезпечує ефективність психолого-педагогічного впливу [23, с. 20].

Однією з важливих умов формування емоційної зрілості є розвиток емоційного інтелекту як інтегративної характеристики особистості. Д. Гоулман підкреслює, що здатність розпізнавати, усвідомлювати та регулювати емоції є основою зрілої особистості. Розвиток емоційного інтелекту сприяє глибшому розумінню власних переживань та їх причин. Він дозволяє людині краще орієнтуватися у власному емоційному стані та контролювати його. Крім того, він забезпечує здатність розуміти емоції інших людей, що є важливим для

побудови ефективної взаємодії. Юнаки поступово навчаються контролювати свої реакції, уникати імпульсивних дій і приймати більш зважені рішення. У процесі цього розвитку формуються навички саморегуляції та емпатії. Це, у свою чергу, сприяє гармонізації міжособистісних стосунків. Таким чином, емоційний інтелект виступає важливим чинником формування емоційної зрілості [14, с. 118].

Важливим фактором формування емоційної зрілості є розвиток саморегуляції поведінки, яка забезпечує здатність особистості керувати своїми емоціями та діями. В. Моросанова зазначає, що саморегуляція включає планування, контроль і оцінку діяльності. Вона дозволяє особистості усвідомлено керувати власною поведінкою та досягати поставлених цілей. Розвинена саморегуляція сприяє зниженню імпульсивності та підвищенню відповідальності. Юнаки поступово вчаться стримувати емоційні реакції та діяти обдуманно. Вони здатні контролювати свої емоції навіть у складних ситуаціях. Це позитивно впливає на їх поведінку та взаємодію з іншими. Формуються навички самоконтролю, які є необхідною умовою зрілості. Таким чином, розвиток саморегуляції є одним із ключових напрямів формування емоційної зрілості [36, с. 14].

Психолого-педагогічною умовою формування емоційної зрілості є розвиток емпатійних здібностей як основи соціальної взаємодії. В. Бойко підкреслює, що емпатія забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію та взаєморозуміння. Вона дозволяє людині розуміти емоційні стани інших, співпереживати їм та відповідно реагувати. Це сприяє формуванню довірливих і гармонійних відносин. Юнаки вчаться ставити себе на місце іншої людини, що розширює їх соціальний досвід. Вони краще орієнтуються у складних соціальних ситуаціях. Це, у свою чергу, знижує рівень конфліктності у спілкуванні. Розвиток емпатії сприяє соціальній адаптації та формуванню гуманістичних цінностей. Таким чином, емпатія є важливою складовою емоційної зрілості [50, с. 5].

Суттєвою умовою формування емоційної зрілості є створення позитивного психологічного клімату в освітньому середовищі, який забезпечує емоційний комфорт і відчуття безпеки. І. Власенко вважає, що сприятлива атмосфера сприяє повноцінному розвитку особистості. Вона дає можливість відкрито виражати емоції без страху осуду. Юнаки відчують підтримку та прийняття, що є важливим для їх емоційного розвитку. Вони можуть вільно висловлювати свої переживання та обговорювати їх. Це сприяє розвитку самосвідомості та впевненості у собі. Позитивний клімат знижує рівень тривожності та емоційної напруженості. Він також підвищує рівень психологічного благополуччя. Таким чином, емоційне середовище виступає важливим чинником розвитку особистості [13, с. 4].

Формування емоційної зрілості потребує обов'язкового врахування індивідуальних особливостей особистості, оскільки кожен юнак має унікальний досвід і рівень розвитку. Як зазначає С. Баранова, кожна людина має власний емоційний досвід, що визначає її реакції та поведінку. Тому підхід до розвитку має бути індивідуалізованим і гнучким. Важливо враховувати рівень розвитку особистості, її потреби, інтереси та можливості. Це дозволяє обрати найбільш ефективні методи впливу. Індивідуальний підхід сприяє самореалізації та розкриттю потенціалу. Він дозволяє уникнути формального підходу у роботі. Це позитивно впливає на розвиток емоційної сфери. Таким чином, індивідуалізація є необхідною умовою ефективного розвитку [3, с. 210].

Важливою умовою є використання психодіагностичних методик для оцінки рівня емоційної зрілості та її компонентів. О. Ігнатович акцентує увагу на значенні діагностики у психологічній роботі. Вона дозволяє визначити рівень розвитку емоційної сфери та виявити проблемні зони. Це дає можливість планувати подальшу корекційну роботу більш обґрунтовано. Юнаки отримують зворотний зв'язок про свої особливості, що сприяє самопізнанню. Діагностика також дозволяє відстежувати зміни у процесі розвитку. Вона забезпечує об'єктивність отриманих результатів. Це підвищує

ефективність психологічного впливу. Таким чином, діагностика є невід'ємною складовою роботи [18, с. 90].

Формування емоційної зрілості також пов'язане з розвитком навичок конструктивної взаємодії, які забезпечують ефективне спілкування. Н. Кордунова зазначає, що соціальні навички є основою успішної комунікації. Юнаки вчаться взаємодіяти з іншими, враховувати їх позицію та будувати діалог. Вони освоюють ефективні способи спілкування, що допомагає уникати конфліктів. Це сприяє формуванню навичок співпраці. Юнаки вчаться працювати у групі та досягати спільних результатів. Це позитивно впливає на їх соціальну адаптацію. Водночас розвивається впевненість у собі. Таким чином, соціальні навички є важливим компонентом емоційної зрілості [20, с. 2].

В умовах сучасного суспільства важливим є врахування впливу стресових факторів на емоційний розвиток особистості. Л. Пилипенко зазначає, що воєнний стан впливає на психічне здоров'я молоді. Підвищується рівень тривожності, виникає емоційна напруженість і відчуття невизначеності. Це ускладнює процес розвитку та може призводити до внутрішніх труднощів. Водночас такі умови формують потребу у психологічній підтримці. Психологічна допомога стає необхідною складовою розвитку. Вона сприяє стабілізації емоційного стану та формуванню адаптивних механізмів. Це позитивно впливає на розвиток особистості. Таким чином, врахування соціального контексту є важливою умовою [39, с. 3].

Ефективне формування емоційної зрілості можливе лише за умов цілеспрямованого психологічного впливу, який має системний характер. Як підкреслює Н. Діомідова, спеціальні програми розвитку є дієвим засобом формування необхідних якостей. Вони дозволяють поетапно розвивати емоційні навички. Юнаки вчаться управляти своїми емоціями та поведінкою. У процесі занять розвивається самосвідомість і відповідальність. Це сприяє підвищенню рівня емоційної зрілості. Програми дозволяють системно

впливати на розвиток особистості. Вони забезпечують стійкий і довготривалий результат. Це підтверджує їх ефективність у практичній діяльності [15, с. 110].

У таблиці 1.2. узагальнено основні психолого-педагогічні умови формування емоційної зрілості у юнацькому віці.

Таблиця 1.2.

Психолого-педагогічні умови формування емоційної зрілості у
юнацькому віці

№	Умова	Зміст характеристики
1	Організація психолого-педагогічного середовища	Створення умов для самопізнання, розвитку емоційної сфери та підтримки з боку педагогів
2	Розвиток емоційного інтелекту	Формування здатності розпізнавати, розуміти та регулювати емоції
3	Формування саморегуляції	Розвиток навичок контролю поведінки, планування та управління емоціями
4	Розвиток емпатії	Формування здатності до співпереживання та розуміння емоцій інших
5	Позитивний психологічний клімат	Створення атмосфери довіри, безпеки та емоційного комфорту
6	Індивідуальний підхід	Врахування особистісних особливостей, потреб і рівня розвитку юнаків
7	Використання психодіагностики	Оцінка рівня розвитку емоційної зрілості та відстеження динаміки
8	Розвиток соціальних навичок	Формування ефективної комунікації та взаємодії
9	Урахування впливу стресових факторів	Надання психологічної підтримки в умовах соціальної нестабільності

10	Реалізація психологічних програм	Використання тренінгів та корекційних заходів для розвитку емоційної сфери
----	----------------------------------	--

Отже, формування емоційної зрілості у юнацькому віці є складним процесом, що залежить від комплексу психолого-педагогічних умов. Серед них провідне місце займають розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції, емпатії, створення сприятливого освітнього середовища та використання спеціальних програм психологічного впливу. Врахування цих умов є необхідним для забезпечення ефективного розвитку емоційної сфери особистості, що створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичне дослідження проблеми формування емоційної зрілості у юнацькому віці. Проведений аналіз наукових джерел дозволив розкрити зміст ключових понять, визначити підходи до їх трактування та обґрунтувати значення емоційної зрілості як важливого компонента особистісного розвитку. Узагальнення теоретичних положень дало змогу сформулювати цілісне уявлення про досліджуваний феномен і його місце у структурі особистості.

У ході дослідження встановлено, що емоційна зрілість є складним багатовимірним утворенням, яке поєднує в собі здатність до усвідомлення, регуляції та адекватного вираження емоцій, а також розвиток емпатії, саморегуляції та емоційного інтелекту. Вона виступає інтегративною характеристикою особистості, що забезпечує її психологічну стійкість, адаптивність і здатність до ефективної взаємодії з соціальним середовищем. Водночас було виявлено, що в науковій літературі існують різні підходи до розуміння структури емоційної зрілості, що підкреслює складність і багатогранність цього феномену.

Аналіз психологічних особливостей юнацького віку показав, що цей період є визначальним етапом становлення особистості. Саме у юності відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, формування системи цінностей, становлення автономності та активне освоєння соціальних ролей. Разом із тим, цей віковий період характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до соціальних впливів та внутрішніми суперечностями, що створює певні труднощі у формуванні емоційної зрілості.

У процесі теоретичного аналізу було встановлено, що формування емоційної зрілості не є спонтанним процесом, а потребує спеціально організованих умов. До таких умов належать розвиток емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції, розвиток емпатії, створення сприятливого психологічного клімату, а також врахування індивідуальних особливостей особистості. Важливу роль відіграє освітнє середовище, яке може виступати як фактор підтримки або, навпаки, гальмування розвитку емоційної сфери.

Особливу увагу було приділено аналізу взаємозв'язку між психолого-педагогічними умовами та рівнем емоційної зрілості. Встановлено, що ефективний розвиток емоційної сфери можливий лише за умови комплексного підходу, який поєднує діагностику, цілеспрямований психологічний вплив та створення сприятливого середовища для особистісного зростання. Важливим є також врахування сучасних соціальних умов, що впливають на емоційний стан молоді та визначають потребу у психологічній підтримці.

Таким чином, результати теоретичного дослідження підтверджують, що проблема формування емоційної зрілості у юнацькому віці є актуальною та потребує подальшого емпіричного вивчення. Визначені у розділі теоретичні положення стали підґрунтям для організації експериментального дослідження, спрямованого на виявлення рівня емоційної зрілості юнаків та перевірку ефективності спеціально розробленої програми її формування.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ЮНАКІВ

2.1. Організація та методичне забезпечення експериментального дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей формування емоційної зрілості у юнацькому віці та визначення рівня розвитку її основних компонентів. Дослідження проводилося на базі інклюзивно-ресурсний центр № 1 Голосіївського району м. Києва, що забезпечує психологічний супровід осіб з різними освітніми потребами. Вибір саме цієї бази обумовлений можливістю отримання достовірних даних щодо розвитку емоційної сфери молоді в умовах психологічної підтримки.

У дослідженні взяли участь 10 осіб юнацького віку (17–19 років). Вибірка була сформована з урахуванням доступності респондентів та добровільної згоди на участь у дослідженні. До складу вибірки увійшли як юнаки, так і дівчата, що дозволило отримати більш об'єктивне уявлення про досліджуване явище. Усі учасники перебували у відносно схожих соціальних умовах, що забезпечує певну однорідність вибірки. Дослідження проводилося індивідуально з кожним учасником, що сприяло підвищенню достовірності отриманих результатів.

Етап 1. На першому етапі дослідження основна увага була зосереджена на теоретичній і методичній підготовці емпіричної роботи. Насамперед було уточнено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, що дало можливість чітко окреслити його змістові межі. Паралельно здійснювався аналіз наукових джерел, присвячених проблемі емоційної зрілості, психологічним особливостям юнацького віку та чинникам, які впливають на розвиток емоційної сфери особистості. Саме на цьому етапі було визначено, які компоненти емоційної зрілості є найбільш значущими для дослідження, а саме: емоційний інтелект, саморегуляція, емпатія та особливості психічних

станів. Такий підхід дозволив узгодити теоретичні положення з подальшими практичними діями.

Важливою складовою підготовчого етапу став добір психодіагностичного інструментарію. Вибір методик здійснювався з урахуванням теми дослідження, вікових особливостей респондентів, змісту гіпотези та можливості комплексно охарактеризувати емоційну зрілість. На цьому етапі було проаналізовано зміст методик, їх діагностичні можливості, доступність для використання у роботі з юнаками та відповідність поставленим дослідницьким завданням. Окрім цього, було визначено порядок застосування кожної методики, підготовлено бланки відповідей, інструкції для учасників та продумано організаційні умови проведення обстеження. У результаті було сформовано цілісну програму емпіричного дослідження, яка забезпечила його змістову повноту й логічну послідовність.

Етап 2. Другий етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження респондентів. На цьому етапі дослідження було організовано роботу з вибіркою, до якої увійшли 10 осіб юнацького віку. Попередньо учасників було ознайомлено з метою дослідження, його загальним змістом та умовами участі. Особлива увага приділялася створенню доброзичливої, спокійної атмосфери, яка знижувала напруження та сприяла більш щирим відповідям. Проведення діагностики відбувалося в умовах, що забезпечували зосередженість учасників і мінімізували сторонні впливи. Це було важливо для отримання достовірних результатів та уникнення ситуативних спотворень у відповідях.

У межах цього етапу кожен респондент послідовно виконував запропоновані методики відповідно до наданих інструкцій. Дослідницька процедура була організована таким чином, щоб учасники мали достатньо часу для ознайомлення із завданнями та обдумування своїх відповідей. Під час проведення обстеження фіксувалася не лише формальна сторона виконання методик, а й загальна поведінка респондентів, їх зацікавленість, уважність та ставлення до завдань. Це дало змогу краще зрозуміти особливості

проходження діагностики та врахувати окремі нюанси при подальшому аналізі результатів. У підсумку другого етапу було отримано первинний емпіричний матеріал, який відобразив індивідуальні особливості розвитку окремих компонентів емоційної зрілості у юнаків.

Етап 3. Третій етап дослідження був спрямований на опрацювання, систематизацію та осмислення отриманих даних. Після завершення діагностичної процедури всі результати були зведені в єдину систему, що дало змогу здійснити їх упорядкування та подальше порівняння. На цьому етапі проводився кількісний аналіз відповідей за кожною методикою, визначалися рівні сформованості окремих показників, а також виявлялися загальні тенденції у вибірці. Отримані дані були представлені у зручній для подальшого аналізу формі, зокрема у вигляді таблиць, що дозволило побачити структуру результатів і зробити їх більш наочними. Такий спосіб опрацювання матеріалу забезпечив чіткість і впорядкованість усієї емпіричної частини.

Не менш важливим змістом третього етапу стала інтерпретація результатів, тобто їх психологічне осмислення у контексті поставленої мети та завдань дослідження. Аналіз здійснювався не лише на рівні окремих показників, а й у ширшому зв'язку з теоретичними положеннями, викладеними у першому розділі роботи. Було з'ясовано, які компоненти емоційної зрілості у респондентів розвинені краще, а які потребують подальшого формування. Особлива увага приділялася виявленню проблемних аспектів, що могли ускладнювати розвиток емоційної зрілості в юнацькому віці. Саме результати цього етапу стали підставою для розробки формувальної програми, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції та емпатії. Таким чином, аналітико-інтерпретаційний етап забезпечив перехід від фіксації результатів до їх наукового пояснення та практичного використання.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити різні компоненти емоційної зрілості: емоційний інтелект, рівень саморегуляції, емпатійні здібності та емоційні стани особистості.

Першою використаною методикою є методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла (в адаптації Д. В. Люсіна), яка дозволяє комплексно оцінити рівень розвитку емоційної сфери особистості. Її вибір обумовлений тим, що емоційний інтелект розглядається як один із ключових компонентів емоційної зрілості, оскільки забезпечує здатність людини усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоційні стани. Дана методика спрямована не лише на фіксацію окремих емоційних проявів, а й на виявлення цілісної системи емоційного функціонування особистості. Вона дозволяє визначити, наскільки юнаки здатні орієнтуватися у власному емоційному досвіді та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Особливістю методики є її доступність для застосування у юнацькому віці, що робить її зручною для використання у навчальному та психологічному середовищі.

Зміст методики охоплює кілька важливих складових емоційного інтелекту, серед яких усвідомлення власних емоцій, управління емоційними станами, самомотивація, емпатія та здатність розпізнавати емоції інших людей. Кожен із цих компонентів відображає окремий аспект емоційної зрілості та дозволяє отримати більш диференційовану характеристику досліджуваного явища. Методика складається з ряду тверджень, які описують типові емоційні реакції, поведінкові прояви та особливості міжособистісної взаємодії. Респонденту пропонується оцінити ступінь відповідності кожного твердження власному досвіду, що забезпечує суб'єктивно значущу оцінку його емоційного функціонування. Такий формат сприяє більш щирим відповідям і дозволяє виявити не лише усвідомлювані, а й частково неусвідомлені аспекти емоційної поведінки.

Обробка результатів методики передбачає підрахунок балів за окремими шкалами та визначення загального рівня емоційного інтелекту. Отримані показники дають змогу не лише оцінити рівень сформованості емоційної сфери, а й виявити її сильні та слабкі сторони. Це, у свою чергу, є важливим для подальшого планування психологічного впливу та розробки корекційних заходів. Аналіз результатів дозволяє визначити, які саме компоненти

емоційного інтелекту потребують більшої уваги у процесі формування емоційної зрілості. Таким чином, використання цієї методики забезпечує глибоке розуміння емоційних особливостей юнаків і створює основу для подальшої роботи. Детальний опис методики подано у Додатку А.

Наступною методикою, використаною у дослідженні, є методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), яка дозволяє оцінити актуальний емоційний стан особистості та його стійкі прояви. Її застосування є доцільним у межах дослідження емоційної зрілості, оскільки такі показники, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність, безпосередньо відображають рівень емоційної стабільності. Саме ці характеристики дозволяють зрозуміти, наскільки людина здатна адекватно реагувати на складні життєві ситуації, контролювати свої емоції та зберігати внутрішню рівновагу. Методика дає можливість виявити не лише виражені емоційні реакції, а й приховані тенденції до напруження чи дезадаптації. Це особливо важливо у юнацькому віці, коли емоційна сфера перебуває у стані активного становлення.

Зміст методики побудований таким чином, щоб охопити різні аспекти психічних станів, які можуть впливати на поведінку та взаємодію особистості. Респондентам пропонується серія тверджень, що описують типові емоційні переживання та реакції у повсякденному житті. Вони мають оцінити, наскільки ці твердження відповідають їхньому власному досвіду, обираючи відповідь «так» або «ні». Такий формат дозволяє швидко отримати узагальнену картину психоемоційного стану без зайвого ускладнення процедури. Кожна з виділених шкал має своє змістове наповнення: тривожність відображає рівень внутрішнього напруження, фрустрація – реакцію на перешкоди, агресивність – схильність до імпульсивних і конфліктних дій, а ригідність – труднощі у зміні поведінки. Сукупність цих показників дозволяє оцінити загальний рівень емоційної стабільності.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною з визначених шкал та їх подальшу інтерпретацію відповідно до встановлених

рівнів. Це дає змогу не лише визначити загальний емоційний фон особистості, а й виявити ті аспекти, які потребують більшої уваги у процесі психологічної роботи. Отримані результати дозволяють оцінити, наскільки юнаки схильні до емоційного напруження, як вони реагують на труднощі та чи здатні адаптуватися до змін. Важливою перевагою методики є її практична спрямованість, оскільки вона допомагає виявити конкретні проблемні зони, що можуть впливати на формування емоційної зрілості. Таким чином, використання даної методики забезпечує глибше розуміння емоційного стану респондентів і створює основу для подальшого аналізу. Опис методики наведено у Додатку Б.

Для дослідження рівня емпатії було використано тест «Емпатійні здібності» В. В. Бойка, який дозволяє оцінити здатність особистості до розуміння емоційних станів інших людей і співпереживання їм. Застосування цієї методики є особливо важливим у контексті вивчення емоційної зрілості, оскільки емпатія виступає її суттєвим компонентом і визначає якість міжособистісної взаємодії. Вона відображає не лише емоційну чутливість, а й готовність особистості враховувати почуття інших у власній поведінці. У юнацькому віці розвиток емпатійних здібностей набуває особливого значення, адже саме в цей період активно формуються соціальні зв'язки та навички спілкування. Методика дозволяє виявити, наскільки юнаки здатні розуміти внутрішній стан співрозмовника та адекватно реагувати на нього. Це дає можливість оцінити їх соціально-емоційну компетентність. Таким чином, тест В. В. Бойка виступає ефективним інструментом для діагностики емпатійної складової емоційної зрілості.

Зміст методики побудований на системі тверджень, що відображають різні прояви емпатії у повсякденному житті. Вони охоплюють такі аспекти, як здатність до емоційного співпереживання, інтуїтивне розуміння емоцій інших, готовність допомагати та враховувати почуття співрозмовника. Респонденту пропонується оцінити власне ставлення до кожного твердження, що дозволяє отримати узагальнену характеристику його емпатійних здібностей. Такий

формат роботи є доступним і зрозумілим для юнаків, що сприяє більш щирим відповідям. Водночас методика дозволяє виявити не лише очевидні, а й менш усвідомлені аспекти емоційного реагування. Це важливо, оскільки емпатія часто проявляється на рівні інтуїтивних реакцій. Таким чином, отримані дані дають змогу глибше зрозуміти особливості соціальної поведінки особистості.

Обробка результатів методики передбачає підрахунок загальної кількості балів і визначення рівня розвитку емпатійних здібностей. Високий рівень емпатії свідчить про сформованість таких якостей, як чутливість до емоцій інших, здатність до співпереживання та готовність до конструктивної взаємодії. Середній рівень вказує на часткову сформованість емпатійних навичок, тоді як низький може свідчити про труднощі у розумінні інших людей та побудові ефективних відносин. Отримані результати дозволяють оцінити не лише рівень розвитку емпатії, а й визначити напрями подальшої психологічної роботи. Це має важливе значення для формування емоційної зрілості, оскільки емпатія забезпечує гармонізацію міжособистісних стосунків. Таким чином, використання даної методики дає змогу отримати цілісне уявлення про емпатійну складову особистості. Методика подана у Додатку В.

Для оцінки рівня саморегуляції було використано опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової, який дозволяє дослідити індивідуальні особливості регуляції діяльності особистості. Застосування цієї методики є обґрунтованим, оскільки саморегуляція виступає важливим компонентом емоційної зрілості, забезпечуючи здатність людини контролювати власні дії, емоції та поведінкові реакції. У юнацькому віці цей процес набуває особливої актуальності, адже саме в цей період відбувається становлення навичок самостійного прийняття рішень і відповідальності за власні вчинки. Методика дозволяє оцінити, наскільки юнаки здатні організовувати свою діяльність, передбачати її результати та коригувати поведінку відповідно до обставин. Вона дає змогу виявити не лише рівень розвитку саморегуляції, а й особливості її структури. Це створює основу для глибшого розуміння процесів самоконтролю у досліджуваних.

Зміст опитувальника охоплює низку показників, які відображають різні аспекти саморегуляції, зокрема планування, моделювання, програмування дій, оцінювання результатів та гнучкість поведінки. Кожен із цих компонентів виконує важливу функцію у процесі організації діяльності. Планування дозволяє визначати цілі та послідовність дій, моделювання – передбачати можливі умови їх реалізації, програмування – вибудовувати конкретні кроки для досягнення результату. Оцінювання результатів дає змогу співвіднести отриманий результат із поставленою метою, а гнучкість забезпечує здатність змінювати поведінку залежно від ситуації. Респондентам пропонується оцінити ряд тверджень, які відображають їх звичні способи організації діяльності та поведінки. Такий підхід дозволяє отримати цілісне уявлення про стиль саморегуляції кожного учасника.

Обробка результатів передбачає визначення рівня сформованості окремих компонентів саморегуляції та загального рівня самоконтролю. Високі показники свідчать про здатність особистості ефективно організовувати свою діяльність, контролювати поведінку та адаптуватися до змін. Середній рівень вказує на часткову сформованість цих навичок, тоді як низький – на труднощі у плануванні, контролі та корекції власних дій. Отримані результати дозволяють виявити сильні та слабкі сторони у системі саморегуляції, що є важливим для подальшої психологічної роботи. Це особливо актуально у контексті формування емоційної зрілості, оскільки саме саморегуляція забезпечує здатність керувати емоційними реакціями. Таким чином, використання даної методики дозволяє отримати глибоке уявлення про рівень самоконтролю юнаків. Опис методики представлено у Додатку Г.

Усі методики застосовувалися у стандартних умовах з дотриманням інструкцій. Перед початком дослідження респондентам було пояснено мету та порядок виконання завдань. Особлива увага приділялася створенню доброзичливої атмосфери. Це сприяло отриманню більш достовірних результатів. Учасники виконували завдання самостійно, без стороннього впливу.

Для обробки отриманих результатів використовувалися методи кількісного та якісного аналізу. Зокрема, застосовувалися елементи математичної статистики, що дозволило узагальнити отримані дані. Результати дослідження були представлені у вигляді таблиць та графіків, що забезпечує їх наочність. Подальший аналіз результатів здійснюється у наступному підрозділі.

2.2. Аналіз результатів констатувального етапу експерименту

На констатувальному етапі дослідження було здійснено діагностику рівня емоційної зрілості юнаків за допомогою комплексу психодіагностичних методик. Отримані результати були систематизовані та проаналізовані з метою визначення рівня розвитку окремих компонентів емоційної зрілості.

Розглянемо результати дослідження за цими методами.

Таблиця 2.1

Результати дослідження емоційного інтелекту (за методикою Н. Холла)

№	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
1	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
2	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
3	3	5	3	2	4	5	3	2	4	4
4	3	4	3	2	4	5	3	2	4	4
5	3	4	3	2	4	5	3	2	4	4
6	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
7	3	5	3	2	4	5	3	2	4	4
8	3	4	3	2	4	5	3	2	4	4
9	3	4	3	2	4	5	3	2	4	4
10	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
11	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
12	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5

13	3	4	3	2	4	5	3	2	4	4
14	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
15	3	5	3	2	4	5	3	2	4	4
16	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
17	3	4	3	2	4	5	3	2	4	4
18	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
19	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
20	3	5	3	2	4	5	3	2	4	4
21	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
22	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
23	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
24	3	4	3	2	4	5	3	2	4	4
25	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5

Таблиця 2.2.

Узагальненні результати дослідження емоційного інтелекту (за методикою Н. Холла) по кожному респонденту

Респондент	Сума	Рівень
1	90	середній
2	120	високий
3	75	середній
4	50	низький
5	95	середній
6	125	високий
7	80	середній
8	55	низький
9	90	середній
10	110	високий

Таблиця 2.3.

Розподіл рівнів емоційного інтелекту

Рівень	Кількість	%
Високий	3	30%
Середній	5	50%
Низький	2	20%

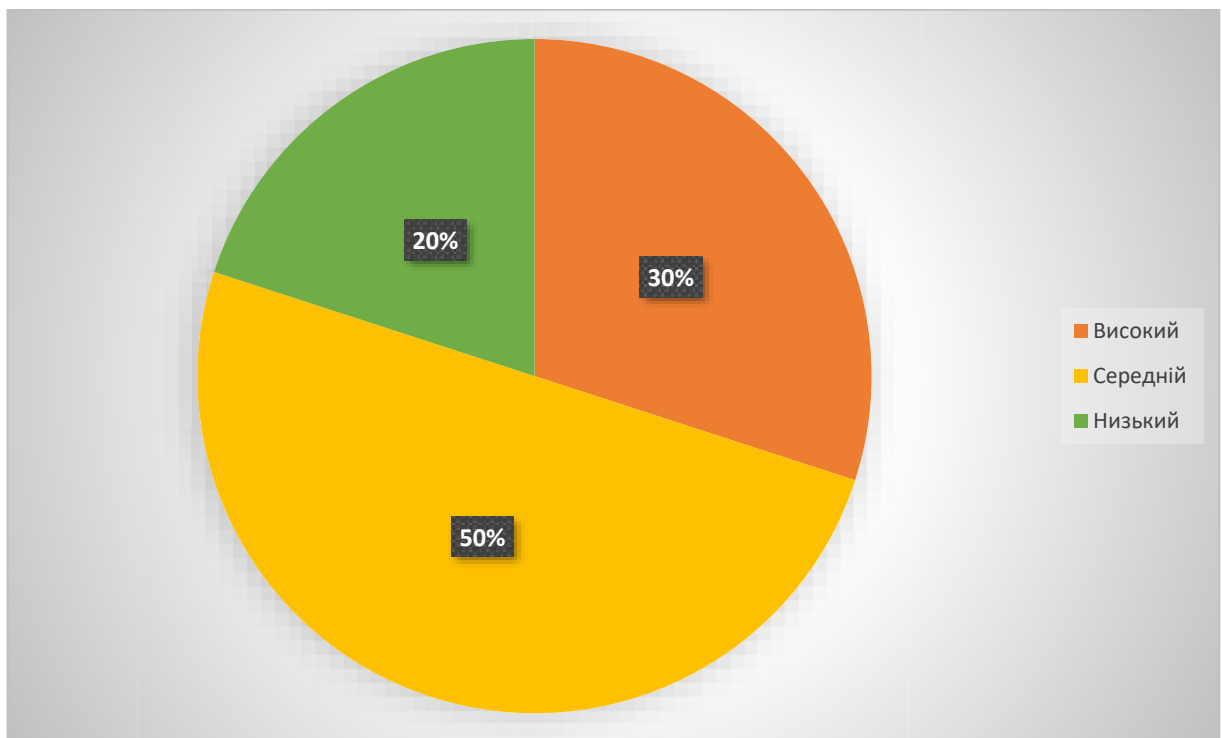


Рис.2.1. Результати дослідження емоційного інтелекту (за методикою Н. Холла)

Отримані результати свідчать про те, що у більшості досліджуваних рівень емоційного інтелекту знаходиться на середньому рівні. Це означає, що юнаки загалом здатні розпізнавати власні емоції та частково їх контролювати, однак ці навички ще не є достатньо сформованими. Вони можуть усвідомлювати свої переживання, проте не завжди ефективно керують ними у складних ситуаціях.

Високий рівень емоційного інтелекту виявлено у трьох респондентів, що становить 30% вибірки. Ці учасники демонструють розвинені навички

емоційної регуляції, здатність до самоконтролю та глибоке розуміння емоцій інших людей. Вони більш впевнено поведуться у міжособистісній взаємодії та здатні конструктивно вирішувати конфлікти. Їх результати свідчать про сформованість емоційної зрілості.

Середній рівень, який зафіксовано у половини респондентів, вказує на часткову сформованість емоційного інтелекту. Ці юнаки здатні розуміти власні емоції, проте інколи відчують труднощі у їх регуляції. Вони можуть проявляти імпульсивність або емоційну нестійкість у складних ситуаціях. Це свідчить про необхідність подальшого розвитку навичок самоконтролю.

Низький рівень емоційного інтелекту виявлено у двох респондентів. Для них характерні труднощі у розумінні власних переживань і емоцій інших людей. Вони можуть реагувати імпульсивно, не завжди усвідомлюючи наслідки своїх дій. Такі результати свідчать про недостатній рівень сформованості емоційної сфери.

Аналіз окремих відповідей показує, що найбільш складним для респондентів є управління емоціями у стресових ситуаціях. Саме за цими показниками найчастіше спостерігалися знижені оцінки. Це свідчить про те, що юнаки ще не повністю опанували механізми емоційної саморегуляції.

Водночас більш високі результати спостерігаються за шкалами, пов'язаними з емпатією та розумінням інших людей. Це означає, що соціально-емоційна чутливість у більшості учасників розвинена краще, ніж здатність до самоконтролю. Така особливість є типовою для юнацького віку.

Загалом результати дослідження підтверджують, що емоційний інтелект у юнаків перебуває на стадії активного формування. Виявлені особливості свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи, спрямованої на розвиток навичок емоційної регуляції, самоконтролю та усвідомлення власних переживань. Саме це стане основою для формування емоційної зрілості.

Результати за методикою Айзенка

Таблиця 2.4.

Результати за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

№	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
2	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
3	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0
4	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
5	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
6	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
7	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
8	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
9	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0
10	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0
11	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
12	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
13	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
14	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
15	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0
16	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0
17	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0
18	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
19	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
20	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0
21	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0
22	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
23	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
24	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0
25	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0

Таблиця 2.5.

Узагальнення за шкалами

Респондент	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	8 (високий)	3 (середній)	4 (середній)	1 (низький)
2	0 (низький)	0 (низький)	0 (низький)	0 (низький)
3	9 (високий)	4 (середній)	5 (середній)	3 (середній)
4	9 (високий)	4 (середній)	5 (середній)	3 (середній)
5	7 (високий)	4 (середній)	2 (низький)	1 (низький)
6	0 (низький)	0 (низький)	0 (низький)	0 (низький)
7	9 (високий)	4 (середній)	5 (середній)	3 (середній)
8	9 (високий)	4 (середній)	5 (середній)	3 (середній)
9	7 (високий)	3 (середній)	2 (низький)	1 (низький)
10	0 (низький)	0 (низький)	0 (низький)	0 (низький)

Таблиця 2.6.

Розподіл рівнів за шкалами

Показник	Рівень	Кількість	%
Тривожність	Високий	6	60%
	Середній	0	0%
	Низький	4	40%
Фрустрація	Середній	7	70%
	Низький	3	30%
Агресивність	Середній	5	50%
	Низький	5	50%
Ригідність	Середній	4	40%
	Низький	6	60%

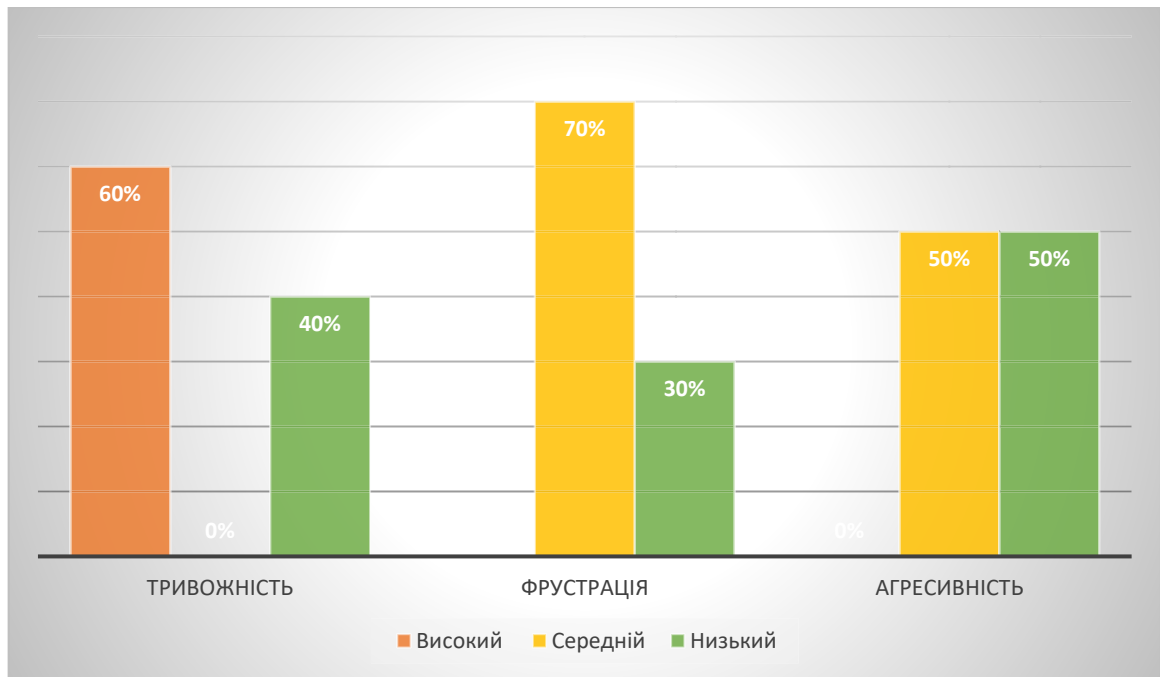


Рис.2.2. Результати за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок про наявність неоднорідності психічних станів у досліджуваній групі. Найбільш вираженим показником є тривожність, де переважає високий рівень. Це свідчить про те, що значна частина юнаків перебуває у стані внутрішнього напруження, схильна до переживань і емоційної нестабільності.

Високий рівень тривожності може бути пов'язаний із віковими особливостями юнацького періоду, який супроводжується невизначеністю майбутнього, необхідністю прийняття важливих рішень та підвищеною відповідальністю. Також значний вплив мають сучасні соціальні умови, що підсилюють відчуття нестабільності. Це створює додаткове навантаження на емоційну сферу особистості.

Показники фрустрації у більшості респондентів знаходяться на середньому рівні. Це означає, що юнаки відчують труднощі у подоланні життєвих перешкод, проте загалом здатні справлятися з ними. Водночас середній рівень фрустрації може свідчити про недостатню сформованість навичок подолання труднощів.

Агресивність у досліджуваній групі проявляється переважно на середньому або низькому рівні. Це є позитивним показником, оскільки свідчить про відсутність виражених деструктивних тенденцій у поведінці. Проте наявність середнього рівня у половини респондентів вказує на схильність до емоційних реакцій у складних ситуаціях.

Ригідність у більшості випадків має низький рівень, що свідчить про достатню гнучкість мислення та поведінки. Юнаки здатні адаптуватися до змін і змінювати свою поведінку відповідно до ситуації. Це є важливим фактором психологічної адаптації.

Водночас поєднання високої тривожності із середнім рівнем інших показників вказує на внутрішню напруженість особистості. Це може ускладнювати процес формування емоційної зрілості, оскільки заважає ефективному контролю емоцій.

Загалом результати свідчать про те, що емоційна сфера юнаків перебуває у стані активного формування. Виявлені особливості підтверджують необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на зниження тривожності, розвиток саморегуляції та формування емоційної стійкості.

Результати за методикою Бойка (емпатія)

Таблиця 2.7.

Результати за методикою «Діагностика рівня емпатійних здібностей»

(В. В. Бойко)

№	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
3	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
4	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
5	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
6	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
7	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1

8	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
9	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
10	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
11	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
12	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
13	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
14	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
15	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
16	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
17	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
18	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
19	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
20	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
21	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
22	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
23	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
24	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
25	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1

Таблиця 2.8.

Узагальнені результати по рівнях

Респондент	Сума	Рівень
P1	25	високий
P2	25	високий
P3	25	високий
P4	0	низький
P5	25	високий
P6	25	високий
P7	25	високий

P8	0	низький
P9	25	високий
P10	25	високий

Таблиця 2.9.

Розподіл рівнів емпатії

Рівень	Кількість	%
Високий	8	80%
Середній	0	0%
Низький	2	20%

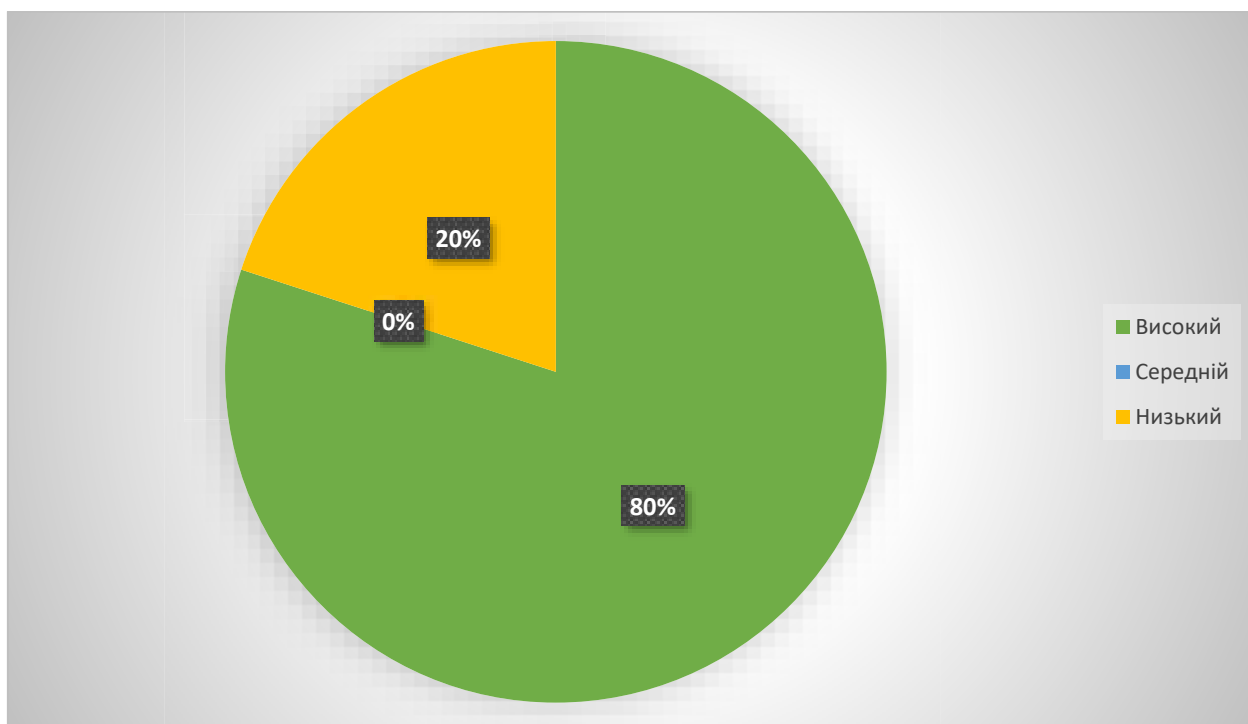


Рис. 2.3. Результати за методикою «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. В. Бойко)

Отримані результати свідчать про те, що у більшості досліджуваних рівень емпатійних здібностей є високим. Це означає, що юнаки здатні розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм та враховувати їхні почуття у

власній поведінці. Такий рівень емпатії є важливим показником сформованості соціально значущих якостей особистості.

Високий рівень емпатії, зафіксований у 80% респондентів, свідчить про добре розвинену здатність до емоційного відгуку. Ці учасники демонструють чутливість до переживань інших, здатність встановлювати емоційний контакт і підтримувати міжособистісні відносини. Вони, як правило, легше адаптуються у соціальному середовищі та проявляють толерантність у спілкуванні.

Водночас варто звернути увагу на наявність низького рівня емпатії у 20% досліджуваних. Такі результати можуть свідчити про труднощі у розумінні емоцій інших людей, недостатню чутливість до соціальних сигналів або схильність до емоційної відстороненості. Це може ускладнювати процес міжособистісної взаємодії.

Аналіз відповідей показує, що більшість респондентів добре орієнтуються у невербальних проявах емоцій та здатні відчувати емоційний стан інших без прямого вербального пояснення. Це є важливим показником розвитку емоційної компетентності та свідчить про сформованість інтуїтивного рівня розуміння інших людей.

Особливістю отриманих результатів є те, що високий рівень емпатії поєднується з раніше виявленими труднощами у саморегуляції та підвищеною тривожністю. Це означає, що юнаки добре розуміють емоції інших, але не завжди можуть ефективно управляти власними переживаннями. Така дисгармонія є типовою для юнацького віку.

Високий рівень емпатії також може пояснювати підвищену емоційну чутливість досліджуваних. Юнаки більш гостро реагують на емоційні ситуації, що, з одного боку, сприяє розвитку соціальних зв'язків, а з іншого – може призводити до емоційного виснаження.

Загалом результати свідчать про те, що емпатія у досліджуваній групі є добре розвиненою, однак потребує гармонізації з іншими компонентами емоційної зрілості, зокрема саморегуляцією та емоційною стійкістю. Це

підтверджує необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на комплексний розвиток емоційної сфери особистості.

Результати за методикою Моросанової

Таблиця 2.10.

Результати за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» (В. І. Моросанова)
(1–5 бали)

№	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
1	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
2	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
3	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
4	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
5	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
6	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
7	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
8	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
9	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
10	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
11	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
12	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
13	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
14	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
15	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
16	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
17	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
18	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
19	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
20	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
21	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
22	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5

23	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
24	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5
25	4	5	3	2	4	5	3	2	4	5

Таблиця 2.11.

Узагальнені результати по кожному респонденту

Респондент	Сума	Рівень
P1	100	високий
P2	125	високий
P3	75	середній
P4	50	низький
P5	100	високий
P6	125	високий
P7	75	середній
P8	50	низький
P9	100	високий
P10	125	високий

Таблиця 2.12.

Розподіл рівнів саморегуляції

Рівень	Кількість	%
Високий	6	60%
Середній	2	20%
Низький	2	20%

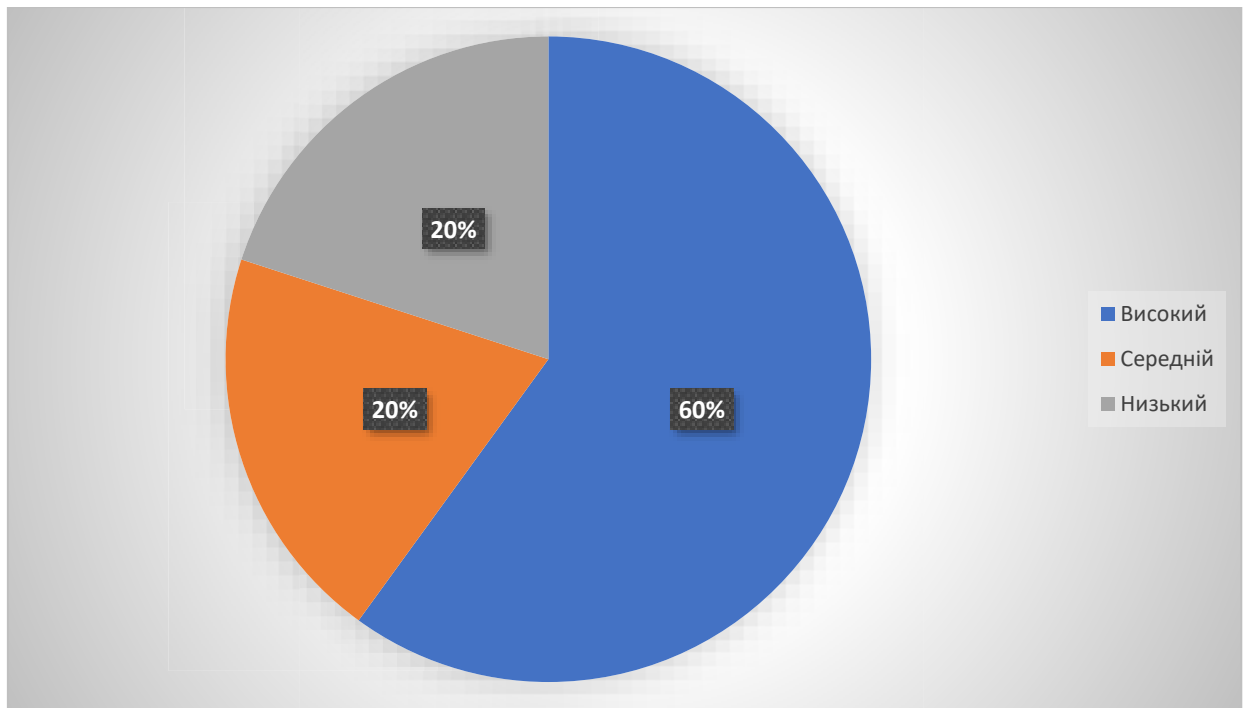


Рис.2.4. Результати за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» (В. І. Моросанова)

Аналіз отриманих результатів показує, що у більшості досліджуваних рівень саморегуляції знаходиться на високому рівні. Це свідчить про сформованість навичок планування, контролю та організації власної діяльності. Такі респонденти здатні усвідомлено керувати своєю поведінкою та досягати поставлених цілей.

Високий рівень саморегуляції, який виявлено у 60% респондентів, характеризується здатністю до ефективного планування діяльності, контролю результатів та гнучкого реагування на зміни. Такі юнаки здатні оцінювати свої дії, виправляти помилки та адаптуватися до нових умов. Це свідчить про достатній рівень сформованості вольових якостей.

Середній рівень саморегуляції спостерігається у 20% досліджуваних. Це означає, що навички самоконтролю у них розвинені частково. Вони можуть планувати свою діяльність, проте не завжди доводять розпочате до кінця або відчують труднощі у контролі емоцій.

Низький рівень саморегуляції також виявлено у 20% респондентів. Для них характерні труднощі у плануванні діяльності, недостатній контроль

поведінки та імпульсивність. Такі особливості можуть ускладнювати процес адаптації та досягнення поставлених цілей.

Аналіз відповідей показує, що найбільш розвиненими є показники, пов'язані з плануванням і постановкою цілей. Водночас складнішими виявилися аспекти, пов'язані з гнучкістю поведінки та емоційним контролем. Це свідчить про нерівномірність розвитку компонентів саморегуляції.

Отримані результати також узгоджуються з даними інших методик, де було виявлено підвищений рівень тривожності. Це означає, що навіть при достатньому рівні саморегуляції емоційна нестабільність може впливати на поведінку особистості.

Загалом результати свідчать про те, що саморегуляція у більшості юнаків є достатньо сформованою, проте потребує подальшого розвитку, особливо у сфері емоційного контролю. Це підкреслює необхідність проведення формувальної роботи, спрямованої на гармонізацію емоційної сфери.

Отримані результати свідчать про те, що рівень емоційної зрілості у більшості юнаків знаходиться на середньому рівні. Виявлено недостатній розвиток таких компонентів, як саморегуляція та управління емоціями. Водночас емпатія розвинена краще, що є позитивним фактором.

Таким чином, результати підтверджують необхідність розробки спеціальної програми формування емоційної зрілості, що і стане змістом наступного підрозділу.

2.3. Розробка та апробація програми формування емоційної зрілості юнаків

Результати констатувального етапу дослідження дали підстави стверджувати, що рівень емоційної зрілості більшості досліджуваних юнаків є переважно середнім. При цьому найбільш уразливими виявилися такі компоненти, як уміння регулювати власні емоції, контролювати поведінкові

реакції в емоційно напружених ситуаціях, а також достатньо усвідомлено аналізувати причини власних переживань. Окремі респонденти виявили підвищену тривожність, труднощі у стримуванні емоційних імпульсів та недостатню сформованість навичок саморегуляції. Водночас отримані результати засвідчили, що емпатійна сфера в частини учасників розвинена на достатньому рівні, однак вона не завжди поєднується з умінням конструктивно керувати власним емоційним станом. Саме така невідповідність між здатністю розуміти інших і недостатнім умінням організовувати власну емоційну поведінку зумовила необхідність цілеспрямованої формувальної роботи.

З огляду на результати діагностики було розроблено психокорекційну програму формування емоційної зрілості юнаків, зміст якої спрямовано на послідовний розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції, емпатії та навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Програма будувалася з урахуванням вікових особливостей юнацького віку, потреб учасників дослідження та тих труднощів, які були виявлені на попередньому етапі. Її зміст передбачав не лише передачу певних знань про емоції, а насамперед включення учасників у практичну роботу, спрямовану на розвиток здатності краще розуміти себе, керувати власними переживаннями та більш усвідомлено взаємодіяти з оточенням. Побудова програми ґрунтувалася на принципах послідовності, системності, добровільності участі, психологічної безпеки та практичної спрямованості.

Метою програми було підвищення рівня емоційної зрілості юнаків шляхом розвитку емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції, посилення емпатійних здібностей та поглиблення усвідомлення власних емоційних станів.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання програми:

- сформувати у учасників більш усвідомлене ставлення до власних емоцій та переживань;
- розвинути вміння розпізнавати й диференціювати емоційні стани;

- навчити юнаків аналізувати причини виникнення власних емоційних реакцій;
- сформувати навички емоційної саморегуляції та самоконтролю;
- знизити рівень емоційної напруженості та тривожності;
- розвинути емпатійні здібності як умову гармонійної міжособистісної взаємодії;
- удосконалити комунікативні навички, необхідні для конструктивного спілкування;
- сприяти розвитку рефлексії та здатності оцінювати власні особистісні зміни.

Програма була реалізована на базі інклюзивно-ресурсний центр № 1 Голосіївського району м. Києва і охоплювала 10 осіб юнацького віку. Її тривалість становила 4 тижні. Заняття проводилися двічі на тиждень, загалом було проведено 8 зустрічей тривалістю 60–70 хвилин. Такий формат роботи був обраний з урахуванням необхідності забезпечити достатню інтенсивність впливу, але водночас уникнути перенавантаження учасників. Практична реалізація програми передбачала групову форму роботи, що дало можливість поєднати індивідуальне самопізнання з живою міжособистісною взаємодією, обміном досвідом та спільним обговоренням проблемних ситуацій.

За своєю структурою програма складалася з трьох взаємопов'язаних блоків: пізнавального, регулятивного та соціального. Такий поділ був зумовлений логікою самого процесу формування емоційної зрілості. На першому етапі важливо було забезпечити учасникам краще розуміння власного емоційного світу, навчити їх помічати та називати свої переживання. На другому етапі головна увага приділялася формуванню вмінь керувати емоціями, зменшувати напруження та більш усвідомлено реагувати на складні ситуації. Третій блок був орієнтований на розвиток здатності розуміти інших людей, встановлювати конструктивні стосунки та застосовувати набуті навички у спілкуванні. Отже, зміст програми відображав поступовий перехід від усвідомлення власних емоцій до їх регуляції та соціального застосування.

Пізнавальний блок програми

Перший блок програми був спрямований на формування в учасників базового усвідомлення власних емоцій, переживань та внутрішніх станів. Робота в межах цього блоку включала два початкові змістові напрями: створення безпечного психологічного простору в групі та розвиток емоційної усвідомленості. На першому занятті головним завданням було встановлення довірливих відносин між учасниками, зниження напруженості, пов'язаної з початком спільної роботи, та окреслення правил взаємодії. Для цього використовувалися вправи, спрямовані на знайомство, емоційне самопредставлення, виявлення очікувань і побоювань. Обговорення правил групової роботи дало змогу одразу визначити принципи взаємної поваги, конфіденційності, активності та безпечного висловлення думок. Це було необхідним підґрунтям для подальшої психологічної роботи, оскільки розвиток емоційної зрілості потребує відкритості, щирості та готовності до саморефлексії.

На другому і третьому заняттях увагу було зосереджено на розвитку здатності розпізнавати власні емоції, називати їх і розуміти причини їх виникнення. Під час виконання вправ «Емоційний щоденник», «Назви свою емоцію», «Чому я так відчуваю?» та «Ланцюг емоцій» учасники вчилися відстежувати зв'язок між життєвими подіями, внутрішніми думками та емоційними реакціями. Особлива увага приділялася вмінню відрізняти близькі за змістом переживання, наприклад тривогу і страх, образ і злість, втому і емоційне виснаження. Аналіз конкретних прикладів з повсякденного життя сприяв тому, що юнаки почали глибше усвідомлювати не лише сам факт переживання емоцій, а й ті внутрішні та зовнішні чинники, які їх зумовлюють. У результаті роботи в межах пізнавального блоку учасники стали більш уважними до власного емоційного стану, навчилися точніше описувати свої переживання та виявляти їх причини.

Регулятивний блок програми

Другий блок програми був присвячений формуванню навичок управління емоціями та подолання негативних психоемоційних станів. Вихідною позицією для його побудови стало те, що сам факт усвідомлення емоцій ще не гарантує вміння ними керувати. Саме тому наступним кроком стало навчання учасників конкретним прийомам саморегуляції. Четверте заняття було зосереджене на розвитку вміння зупиняти імпульсивні реакції, аналізувати власний стан у момент емоційної напруги та свідомо обирати більш конструктивний спосіб поведінки. У межах вправ «Стоп-емоція», «Зміна реакції», а також через опанування простих дихальних технік учасники отримували практичний досвід уповільнення емоційної реакції, зниження гостроти переживань та повернення до внутрішньої рівноваги. Під час занять наголошувалося, що регуляція емоцій не означає їх придушення, а передбачає вміння усвідомлено проживати свої стани без руйнівних наслідків для себе й оточення.

П'яте заняття поглиблювало цей напрям роботи і було орієнтоване на зниження рівня тривожності, напруження та внутрішнього дискомфорту. Для цього використовувалися вправи «Моє безпечне місце», «Випуск емоцій», а також релаксаційні техніки. Робота будувалася так, щоб учасники могли не лише ознайомитися з прийомами самозаспокоєння, а й одразу відчувати їх практичну дію. У процесі виконання вправ юнаки вчилися помічати тілесні прояви напруження, встановлювати зв'язок між думками, емоціями і фізичним станом, а також свідомо знижувати рівень внутрішнього збудження. Поступово учасники почали краще розуміти, що емоційний стан можна не лише переживати, а й коригувати за допомогою доступних психологічних засобів. У результаті регулятивного блоку відбулося помітне посилення самоконтролю, зменшення емоційної напруженості та зростання впевненості у власній здатності впливати на свій стан.

Соціальний блок програми

Третій блок програми був спрямований на розвиток емпатії та вдосконалення навичок міжособистісної взаємодії. Шосте заняття зосереджувалося на формуванні здатності розуміти внутрішній стан інших людей, співпереживати їм та враховувати їх почуття у спілкуванні. У межах вправ «Постав себе на місце іншого», «Емоції в історіях» та обговорення типових соціальних ситуацій учасники вчилися бачити подію очима іншої людини, аналізувати можливі переживання співрозмовника та усвідомлювати, як власна поведінка може впливати на емоційний стан оточення. Це сприяло розвитку емоційної чутливості, толерантності та більш уважного ставлення до інших. Учасники поступово почали краще розпізнавати не лише свої, а й чужі емоції, що є важливою ознакою емоційної зрілості.

Сьоме заняття було спрямоване на розвиток соціальних навичок і конструктивного спілкування. Учасники відпрацьовували вміння формулювати «я-повідомлення», практикували навички активного слухання та брали участь у рольових іграх, побудованих на типових ситуаціях міжособистісної взаємодії. Особлива увага приділялася тому, як можна висловлювати власні почуття без звинувачення іншого, як чути співрозмовника та як діяти в ситуації непорозуміння чи конфлікту. Така форма роботи дозволила перевести вже набуті знання й уміння у практичну площину. Учасники мали змогу побачити, як зміна способу спілкування впливає на якість контакту, рівень напруження та взаєморозуміння. Це стало важливим кроком до формування більш зрілої моделі поведінки у соціальному середовищі.

Важливим елементом програми виступив спеціально організований тренінг «Емоційний компас: управління власними емоціями у юнацькому віці», який забезпечив практичну реалізацію поставлених завдань і став основним засобом формувального впливу.

Метою тренінгу було формування у юнаків умінь усвідомлювати власні емоції, контролювати їх прояви та конструктивно виражати емоційні

переживання, а також підвищення рівня стресостійкості й розвиток адаптивних стратегій поведінки у складних соціальних ситуаціях. Досягнення цієї мети передбачало послідовне вирішення ряду завдань, серед яких особливе значення мали розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморегуляції, удосконалення емпатійних здібностей, зниження емоційної напруженості та формування конструктивних способів реагування на конфлікти.

Програма тренінгу була організована у груповій формі та передбачала участь 10 осіб юнацького віку, що відповідало оптимальній чисельності для забезпечення активної взаємодії та індивідуальної включеності кожного учасника. Заняття проводилися двічі на тиждень, їх тривалість становила від 60 до 90 хвилин. Загальна кількість занять складала 8, що дозволило забезпечити поступовий і системний вплив на різні компоненти емоційної зрілості.

Структурно тренінг складався з чотирьох взаємопов'язаних етапів: організаційного, діагностично-ознайомчого, основного та підсумково-рефлексивного. Така побудова забезпечила логічну послідовність роботи — від встановлення довіри в групі до закріплення сформованих навичок і їх перенесення у повсякденне життя.

Організаційний етап був спрямований на створення безпечного психологічного простору та формування довірливих взаємин між учасниками. На цьому етапі використовувалися вправи «Ім'я та емоція» та «Ланцюг компліментів». Перша вправа дозволяла учасникам звернути увагу на власний емоційний стан уже на початку роботи, що сприяло розвитку первинної емоційної усвідомленості. Друга вправа була спрямована на формування позитивного ставлення один до одного, розвиток емпатії та створення атмосфери підтримки. Завдяки цим вправам учасники поступово включалися у групову роботу, знижувався рівень напруженості та формувалося відчуття психологічної безпеки.

Діагностично-ознайомчий етап мав на меті актуалізацію знань про власні емоційні стани та первинне усвідомлення індивідуальних особливостей емоційного реагування. Вправи «Щоденник емоцій» та «Емоційний спектр» дозволяли учасникам зосередитися на аналізі власних переживань. Запис емоцій, які виникали протягом дня, сприяв розвитку навичок самоспостереження, тоді як візуалізація емоційного стану через розміщення себе у відповідному емоційному полі допомагала усвідомити різноманітність емоційних реакцій. На цьому етапі юнаки починали більш чітко розрізняти власні емоції та пов'язувати їх із конкретними ситуаціями.

Основний етап був ключовим у структурі тренінгу, оскільки саме на ньому здійснювалося формування практичних навичок саморегуляції, управління емоціями та розвитку емпатії. Вправа «Дихання усвідомленості» сприяла зниженню рівня внутрішнього напруження та формуванню навичок самозаспокоєння. «Рольові ситуації» дозволяли учасникам моделювати складні життєві обставини та відпрацьовувати конструктивні способи реагування. Вправа «Малюнок настрою» давала можливість виразити емоційний стан у невербальній формі, що особливо важливо для осіб, яким складно вербалізувати свої переживання. Значну роль відігравала вправа «Емпатійне коло», яка сприяла розвитку здатності розуміти інших людей та підтримувати їх, а також техніка «Якщо... то...», що формувала навички прогнозування поведінки та вибору більш адаптивних реакцій.

Підсумково-рефлексивний етап був спрямований на узагальнення отриманого досвіду та закріплення сформованих навичок. Вправа «Рефлексивне коло» дозволяла кожному учаснику усвідомити власні зміни, поділитися враженнями та оцінити результати своєї участі у тренінгу. Завершальним елементом стала вправа «План дій», у межах якої учасники розробляли індивідуальні стратегії застосування набутих навичок у повсякденному житті. Це сприяло перенесенню результатів тренінгу у реальні життєві ситуації та забезпечувало стійкість отриманого ефекту.

Для систематизації змісту тренінгу та більш наочного представлення його структури доцільно узагальнити основні етапи, їх мету, використані вправи та їх функціональне призначення у вигляді таблиці 2.13.

Таблиця 2.13.

Структура тренінгу «Емоційний компас: управління власними емоціями у юнацькому віці»

Етап	Мета	Вправи	Призначення вправ
Організаційний	Створення безпечного психологічного середовища, формування довіри	«Ім'я та емоція», «Ланцюг компліментів»	Налагодження групової взаємодії, зниження напруженості, первинне усвідомлення емоцій
Діагностично-ознайомчий	Усвідомлення власних емоційних станів	«Щоденник емоцій», «Емоційний спектр»	Розвиток самоспостереження, аналіз емоційних реакцій
Основний	Розвиток саморегуляції, емпатії, стресостійкості	«Дихання усвідомленості», «Рольові ситуації», «Малюнок настрою», «Емпатійне коло», «Якщо... то...»	Формування навичок контролю емоцій, розвиток емпатії, відпрацювання адаптивних моделей поведінки
Підсумково-рефлексивний	Закріплення результатів,	«Рефлексивне коло», «План дій»	Усвідомлення змін, перенесення

	розвиток рефлексії		навичок у реальне життя
--	-----------------------	--	----------------------------

Отже, розроблений тренінг «Емоційний компас» забезпечив комплексний вплив на емоційну сферу юнаків, поєднуючи усвідомлення емоцій із практичним опануванням навичок їх регуляції. Послідовність етапів і зміст вправ дозволили створити умови для поступового розвитку емоційної зрілості, зниження внутрішньої напруженості та формування більш адаптивної поведінки. Реалізація програми підтвердила, що системна психологічна робота є ефективним засобом розвитку емоційної компетентності у юнацькому віці.

Підсумковий етап програми

Восьме заняття виконувало функцію узагальнення, закріплення й рефлексивного осмислення набутого досвіду. Його зміст був побудований так, щоб учасники могли усвідомити особистісні зміни, які відбулися з ними впродовж участі у програмі. Через вправи «Що я змінив у собі», «Мої досягнення» та підсумкову рефлексію юнаки аналізували власний шлях, відзначали нові вміння, оцінювали труднощі, які їм вдалося подолати, та формулювали ті результати, які вважають для себе найбільш значущими. Це заняття мало не лише підсумкове, а й мотиваційне значення, оскільки допомагало учасникам побачити реальні зміни у власному емоційному функціонуванні.

Підсумковий етап також дозволив закріпити відчуття особистої відповідальності за подальший емоційний розвиток. Учасники усвідомили, що емоційна зрілість не формується миттєво і не завершується лише в межах програми, а потребує подальшої уваги до себе, регулярної практики самоспостереження та застосування набутих навичок у повсякденному житті. Саме тому завершення програми не розглядалося як кінцева точка, а радше як початок більш усвідомленого ставлення до власної емоційної сфери.

Апробація програми проводилася у природних умовах психологічної роботи з групою юнаків на базі інклюзивно-ресурсний центр № 1 Голосіївського району м. Києва.

Усі 10 учасників були залучені до проходження повного циклу занять. На початку роботи спостерігалася певна стриманість, обережність у висловлюваннях і недостатня готовність відкрито говорити про власні переживання. Проте вже після перших занять стало помітно, що атмосфера у групі стає більш довірливою, а учасники – більш включеними у процес. Вони почали активніше взаємодіяти між собою, вільніше висловлювати емоції та відкритіше говорити про труднощі, пов'язані з власним емоційним станом.

Під час апробації програми особлива увага приділялася не лише формальному виконанню вправ, а й аналізу того, як змінюється емоційна поведінка учасників у процесі групової роботи. У ході занять спостерігалось поступове зниження емоційної напруженості, зменшення скутості у спілкуванні та зростання зацікавленості у самопізнанні. Юнаки стали краще розуміти власні переживання, частіше називали емоції більш точно та усвідомлено, демонстрували більшу готовність до саморефлексії. Особливо помітні зміни відбулися у сфері управління емоціями: учасники почали використовувати засвоєні техніки саморегуляції, краще контролювали свої реакції у проблемних ситуаціях та більш усвідомлено ставилися до власної поведінки. Також покращилася здатність до конструктивної взаємодії з іншими, що проявилось у підвищенні уважності до почуттів співрозмовника, зниженні конфліктності та більш продуктивному спілкуванні.

З метою систематизації змісту розробленої програми, її структурних компонентів та очікуваних результатів доцільно представити узагальнену інформацію у вигляді таблиці. Це дозволяє чітко простежити логіку формування роботи, послідовність етапів та їх змістове наповнення. Основні елементи програми подано в таблиці 2.14.

Таблиця 2.14

Структура програми формування емоційної зрілості юнаків

№ заняття	Тема заняття	Мета	Основний зміст роботи	Очікуваний результат
1	Знайомство та формування групи	Створення довірливої атмосфери та визначення правил взаємодії	Вправи на знайомство, емоційне самопредставлення, обговорення очікувань і правил групи	Формування психологічно безпечного простору
2	Усвідомлення власних емоцій	Розвиток уміння розпізнавати й називати емоції	Вправи на самоспостереження, аналіз власних емоційних реакцій, ведення емоційного щоденника	Підвищення рівня емоційної усвідомленості
3	Розуміння причин емоцій	Формування вміння аналізувати джерела переживань	Аналіз життєвих ситуацій, встановлення зв'язку між подіями, думками й емоціями	Розвиток рефлексії та причинного розуміння емоцій
4	Управління емоціями	Формування навичок емоційної саморегуляції	Техніки зупинки імпульсивних реакцій, дихальні вправи, вправи на	Підвищення самоконтролю

			зміну способу реагування	
5	Подолання негативних станів	Зниження тривожності та внутрішньої напруги	Релаксаційні вправи, візуалізація, безпечне проживання негативних емоцій	Стабілізація емоційного стану
6	Розвиток емпатії	Формування здатності розуміти емоції інших людей	Аналіз ситуацій, вправи на співпереживання, обговорення емоційних історій	Розвиток емпатійних здібностей
7	Комунікація та взаємодія	Розвиток навичок конструктивно го спілкування	Вправи на активне слухання, «я- повідомлення», рольові ігри	Покращення міжособистісної взаємодії
8	Підсумкове заняття	Узагальнення та закріплення результатів	Рефлексія, аналіз особистісних змін, обговорення досягнень	Усвідомлення набутих змін і закріплення досвіду

Отже, розроблена програма формування емоційної зрілості юнаків мала цілеспрямований, послідовний і практично орієнтований характер. Її зміст охоплював основні компоненти емоційної зрілості та був побудований з урахуванням реальних труднощів, виявлених у ході констатувального етапу. Апробація програми засвідчила її доцільність і результативність, оскільки в учасників спостерігалися позитивні зміни у сфері емоційної усвідомленості, саморегуляції, емпатії та міжособистісної взаємодії. Це створює підстави для

подальшого аналізу ефективності програми на основі порівняння результатів до і після формувального впливу.

2.4. Порівняльний аналіз результатів дослідження формувального та констатувального експериментів

З метою перевірки ефективності розробленої програми формування емоційної зрілості було проведено повторне психодіагностичне обстеження учасників після завершення формувального етапу. Контрольне дослідження здійснювалося із застосуванням тих самих методик, що й на констатувальному етапі, що дало змогу зіставити первинні та повторні показники й оцінити характер змін, які відбулися в емоційній сфері юнаків під впливом програми. Особлива увага приділялася не лише загальній динаміці групи, а й індивідуальним змінам у кожного респондента. Такий підхід дозволив більш об'єктивно оцінити результати формувальної роботи та простежити, які саме компоненти емоційної зрілості зазнали найбільш відчутного розвитку.

Порівняння результатів за методикою діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл). Для оцінки змін у розвитку емоційного інтелекту було порівняно показники кожного респондента до та після участі в програмі. Увага зосереджувалася на загальному рівні емоційного інтелекту, оскільки саме він відображає здатність особистості усвідомлювати власні емоції, керувати ними, розуміти переживання інших людей та будувати більш ефективну міжособистісну взаємодію.

Таблиця 2.15.

Порівняння результатів респондентів за методикою Н. Холла до і після
апробації програми

Респондент	До програми (бали)	Рівень	Після програми (бали)	Рівень

P1	90	середній	103	високий
P2	120	високий	122	високий
P3	75	середній	88	середній
P4	50	низький	76	середній
P5	95	середній	104	високий
P6	125	високий	125	високий
P7	80	середній	91	середній
P8	55	низький	79	середній
P9	90	середній	101	високий
P10	110	високий	116	високий

Таблиця 2.16.

Порівняльний розподіл рівнів емоційного інтелекту до і після апробації
програми

Рівень	До апробації, к-сть	До апробації, %	Після апробації, к-сть	Після апробації, %
Високий	3	30%	6	60%
Середній	5	50%	4	40%
Низький	2	20%	0	0%

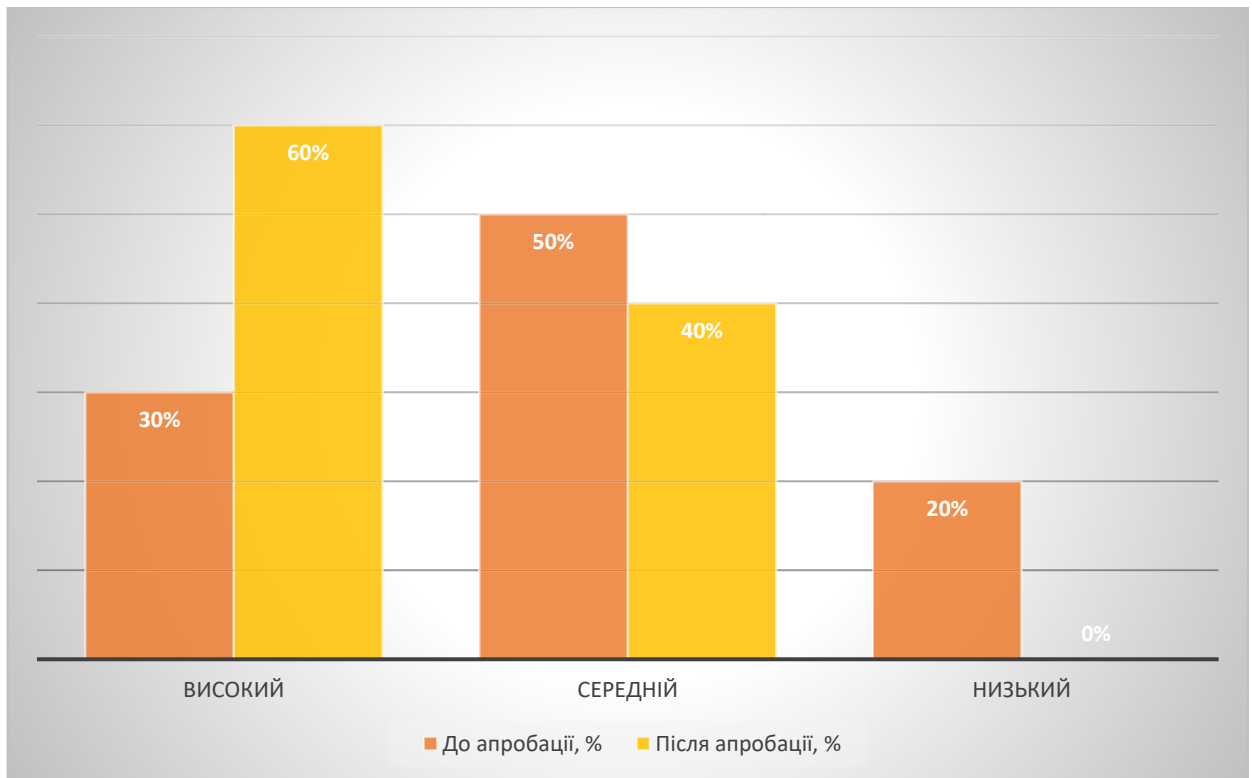


Рис. 2.5. Порівняння результатів респондентів за методикою Н. Холла до і після апробації програми

Порівняння результатів свідчить про виражену позитивну динаміку у розвитку емоційного інтелекту більшості учасників програми. Найбільш показовими є зміни у респондентів із початково низьким рівнем. Так, Р4 покращив результат з 50 до 76 балів, а Р8 – з 55 до 79 балів, тобто обидва учасники перейшли з низького рівня на середній. Це має важливе значення, оскільки свідчить про подолання найбільш виражених труднощів у сфері емоційного усвідомлення та регуляції.

Відчутні позитивні зміни простежуються і серед респондентів із середнім рівнем. Р1, Р5 та Р9 після завершення програми досягли високого рівня емоційного інтелекту. Це означає, що участь у програмі сприяла не лише загальному зростанню показників, а й переходу частини учасників на якісно вищий рівень розвитку. У цих респондентів підвищилася здатність краще розуміти власні емоції, більш усвідомлено реагувати на стресові ситуації та точніше орієнтуватися у переживаннях інших.

Певна позитивна динаміка спостерігається й у респондентів, які зберегли той самий рівень, але покращили кількісні показники в його межах. Зокрема, P3 та P7 залишилися на середньому рівні, однак продемонстрували помітне зростання балів. Це свідчить про поступовий розвиток емоційної компетентності, який ще не досягнув наступного рівня, але вже має позитивну тенденцію.

Респонденти, які й до початку формувального впливу мали високий рівень емоційного інтелекту, загалом зберегли свої позиції. При цьому їх показники або залишилися стабільно високими, або дещо зросли. Такі результати дозволяють припустити, що програма мала підтримувальний і розвивальний ефект не лише для тих, хто мав труднощі, а й для учасників із вже достатньо сформованою емоційною сферою.

Особливо важливим є те, що після завершення програми у групі повністю зник низький рівень емоційного інтелекту. Це вказує на результативність програми саме в роботі з найбільш вразливими учасниками, для яких емоційна регуляція та усвідомлення власних переживань були найменш сформованими. У контексті дипломного дослідження це є одним із ключових доказів ефективності формувального впливу.

Отже, порівняння результатів за методикою Н. Холла дає підстави стверджувати, що розроблена програма позитивно вплинула на розвиток емоційного інтелекту юнаків. Вона сприяла зростанню рівня емоційного усвідомлення, покращенню навичок самоконтролю та посиленню здатності до конструктивної емоційної взаємодії.

Таким чином, результати повторної діагностики засвідчили, що після апробації програми у досліджуваних відбулося підвищення рівня емоційного інтелекту, що підтверджує доцільність використаних форм і методів психологічної роботи.

Порівняння результатів за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). Повторне застосування методики Г. Айзенка дало можливість простежити зміни в таких показниках, як тривожність, фрустрація,

Таблиця 2.18.

Порівняльний розподіл рівнів психічних станів до і після апробації програми

Показник	Рівень	До апробації, к-сть	До апробації, %	Після апробації, к-сть	Після апробації, %
Тривожність	високий	6	60%	0	0%
	середній	0	0%	6	60%
	низький	4	40%	4	40%
Фрустрація	середній	7	70%	2	20%
	низький	3	30%	8	80%
Агресивність	середній	5	50%	2	20%
	низький	5	50%	8	80%
Ригідність	середній	4	40%	2	20%
	низький	6	60%	8	80%

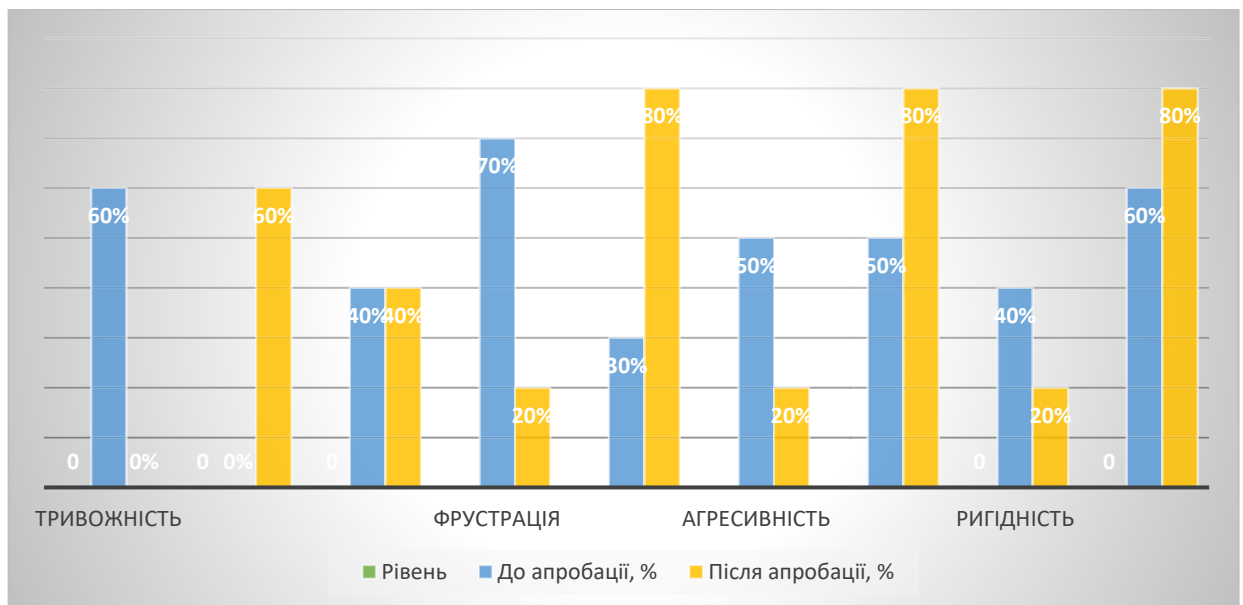


Рис.2.6. Порівняння результатів респондентів за методикою Г. Айзенка до і після апробації програми

Результати повторного обстеження свідчать про суттєве покращення психоемоційного стану респондентів після участі у програмі. Найбільш

виражені позитивні зміни відбулися у сфері тривожності. Якщо на констатувальному етапі 60% учасників демонстрували високий рівень тривожності, то після формувального впливу таких респондентів не залишилося. Усі учасники, які раніше мали високі показники, перейшли на середній рівень, що свідчить про зменшення внутрішнього напруження, страхів і надмірних переживань.

Суттєва позитивна динаміка простежується і за показником фрустрації. Більшість учасників, які раніше демонстрували середній рівень фрустрації, після програми перейшли на низький рівень. Це дає підстави стверджувати, що юнаки стали менш болісно реагувати на труднощі, перешкоди та невдачі, а їхня здатність переносити емоційний дискомфорт зростає.

Зміни у сфері агресивності також мають позитивний характер. Після програми значна частина респондентів, які раніше виявляли середній рівень агресивності, продемонстрували низькі показники. Це свідчить про зниження імпульсивності, зменшення схильності до різких реакцій та покращення контролю над поведінковими проявами емоційного напруження.

Показник ригідності теж зазнав позитивних змін, хоча вони є дещо менш вираженими порівняно з іншими шкалами. Частина респондентів перейшла із середнього рівня на низький, що дозволяє говорити про посилення гнучкості мислення, більш легке пристосування до змін і більшу готовність змінювати звичні способи реагування. Для юнацького віку це особливо важливо, оскільки гнучкість поведінки сприяє психологічній адаптації та більш зрілому вирішенню життєвих ситуацій.

Аналіз індивідуальної динаміки показує, що найбільших змін досягли ті учасники, які на початку дослідження мали високий рівень напруженості та внутрішньої нестабільності. Саме в них формувальна програма сприяла найбільш відчутному зниженню негативних психічних станів. Це дозволяє стверджувати, що розроблені вправи і психотехніки були адекватно підібрані відповідно до потреб групи.

Позитивний ефект програми пояснюється тим, що її зміст був орієнтований не лише на загальне інформування учасників, а й на практичне опанування навичок самозаспокоєння, емоційної саморегуляції та усвідомленого реагування. Саме це створило умови для зменшення тривожності, внутрішньої напруженості та агресивних реакцій.

Отже, результати методики Г. Айзенка дають підстави стверджувати, що участь у програмі позитивно вплинула на емоційну стабільність юнаків. Учасники стали більш врівноваженими, менш напруженими й емоційно більш стійкими, що є важливою передумовою формування емоційної зрілості.

Таким чином, повторна діагностика за методикою Г. Айзенка засвідчила зниження рівня негативних психічних станів, що підтверджує ефективність програми у формуванні емоційної стійкості та самоконтролю.

Порівняння результатів за методикою «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. В. Бойко). Порівняння результатів за методикою В. В. Бойка дозволило оцінити, наскільки змінився рівень емпатійних здібностей учасників під впливом формувальної програми. Оскільки один із блоків програми був спеціально спрямований на розвиток здатності розуміти емоції інших людей і співпереживати їм, саме за цією методикою очікувалися помітні позитивні зміни.

Таблиця 2.19.

Порівняння результатів респондентів за методикою В. В. Бойка до і після апробації програми

Респондент	До програми (бали)	Рівень	Після програми (бали)	Рівень
P1	18	середній	21	високий
P2	22	високий	23	високий
P3	17	середній	19	середній
P4	8	низький	13	середній
P5	21	високий	23	високий

P6	24	високий	25	високий
P7	16	середній	18	середній
P8	9	низький	12	середній
P9	17	середній	21	високий
P10	23	високий	24	високий

Таблиця 2.20.

Порівняльний розподіл рівнів емпатійних здібностей до і після апробації програми

Рівень	До апробації, к-сть	До апробації, %	Після апробації, к-сть	Після апробації, %
Високий	4	40%	7	70%
Середній	4	40%	3	30%
Низький	2	20%	0	0%

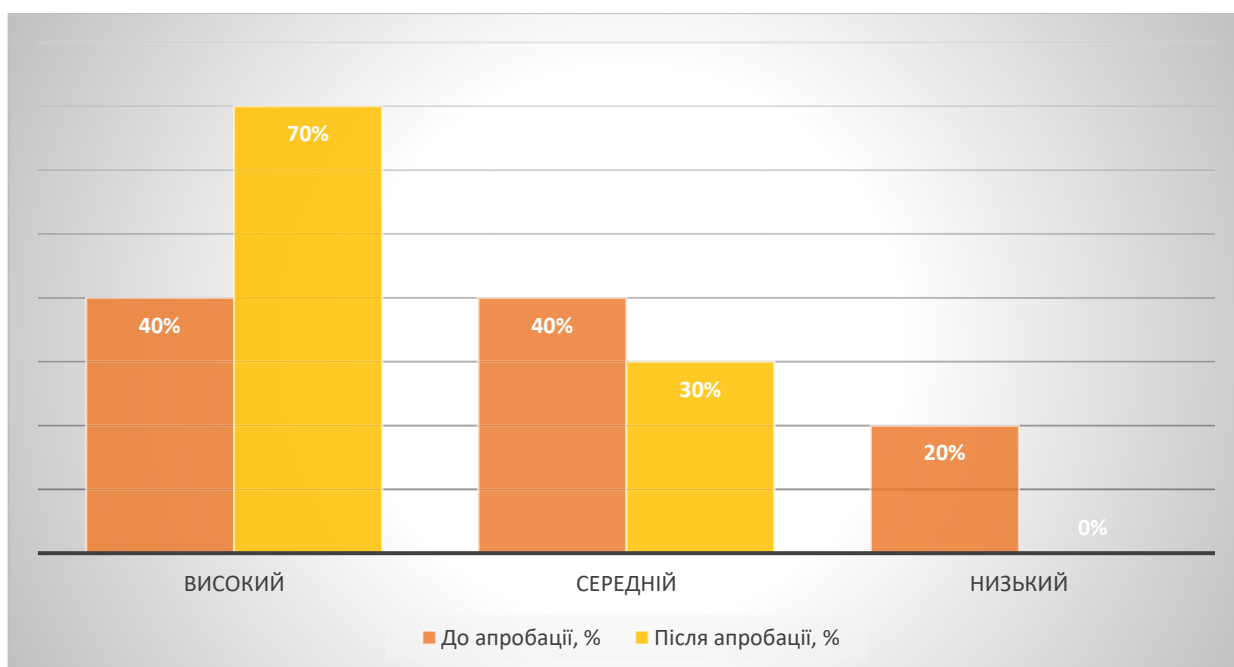


Рис.2.7. Порівняння результатів респондентів за методикою В. В. Бойка до і після апробації програми

Результати повторної діагностики показали позитивну динаміку у розвитку емпатійних здібностей. Після завершення програми кількість

респондентів із високим рівнем емпатії збільшилася з 40% до 70%. Це свідчить про те, що учасники стали більш уважними до емоційного стану інших людей, краще розпізнають переживання співрозмовника та виявляють більшу готовність до підтримки й співпереживання.

Особливо показовими є зміни у респондентів із низьким початковим рівнем емпатії. Так, Р4 і Р8 після участі в програмі перейшли на середній рівень. Це означає, що навіть у тих учасників, які на початку дослідження мали труднощі з емоційним відгуком і розумінням інших, відбувся позитивний зсув. Сам факт зникнення низького рівня після апробації програми є вагомим показником її ефективності.

Частина респондентів із середнім рівнем також продемонструвала помітне зростання. Зокрема, Р1 і Р9 перейшли до високого рівня, що свідчить про посилення чутливості до переживань інших людей і кращу сформованість соціально-емоційної компетентності. При цьому Р3 і Р7, хоча й залишилися в межах середнього рівня, покращили свої кількісні показники, що також відображає позитивну динаміку.

Респонденти, які ще до початку програми мали високий рівень емпатії, зберегли свої позиції та в окремих випадках продемонстрували незначне зростання балів. Це свідчить про те, що програма була корисною не лише для розвитку недостатньо сформованих емпатійних здібностей, а й для поглиблення вже наявних соціально-емоційних навичок.

Підвищення рівня емпатії можна пояснити змістом вправ, які входили до соціального блоку програми. Робота з емоційними історіями, вправи на прийняття позиції іншої людини, обговорення міжособистісних ситуацій та рольові елементи створили умови для більш глибокого усвідомлення переживань інших і розвитку емоційної включеності у взаємодію.

Для юнацького віку така динаміка має особливе значення, оскільки саме в цей період активно формується система міжособистісних стосунків, а здатність до співпереживання виступає важливим чинником соціальної адаптації. Чим краще юнак розуміє інших, тим вищою є ймовірність

конструктивного спілкування, зниження конфліктності та побудови довірливих стосунків.

Отже, результати за методикою В. В. Бойка переконливо свідчать про позитивний вплив програми на розвиток емпатійної сфери. Учасники стали більш чутливими до емоційного стану оточення, а це є важливим показником загального зростання їхньої емоційної зрілості.

Таким чином, формувальна програма виявилася ефективною у розвитку емпатійних здібностей юнаків, що проявилось у зростанні частки респондентів із високим рівнем емпатії та зникненні низьких показників.

Порівняння результатів за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» (В. І. Моросанова). Порівняння результатів за опитувальником В. І. Моросанової дало змогу виявити, наскільки участь у програмі вплинула на сформованість саморегуляції поведінки. Цей показник є одним із ключових у структурі емоційної зрілості, оскільки саме саморегуляція забезпечує здатність людини контролювати поведінку, планувати власні дії, оцінювати їх результати та за потреби змінювати спосіб реагування.

Таблиця 2.21.

Порівняння результатів респондентів за методикою В. І. Моросанової до і після апробації програми

Респондент	До програми (бали)	Рівень	Після програми (бали)	Рівень
P1	100	високий	109	високий
P2	125	високий	125	високий
P3	75	середній	87	середній
P4	50	низький	78	середній
P5	100	високий	108	високий
P6	125	високий	125	високий
P7	75	середній	86	середній
P8	50	низький	77	середній

P9	100	високий	106	високий
P10	125	високий	125	високий

Таблиця 2.22.

Порівняльний розподіл рівнів саморегуляції до і після апробації програми

Рівень	До апробації, к-сть	До апробації, %	Після апробації, к-сть	Після апробації, %
Високий	6	60%	6	60%
Середній	2	20%	4	40%
Низький	2	20%	0	0%

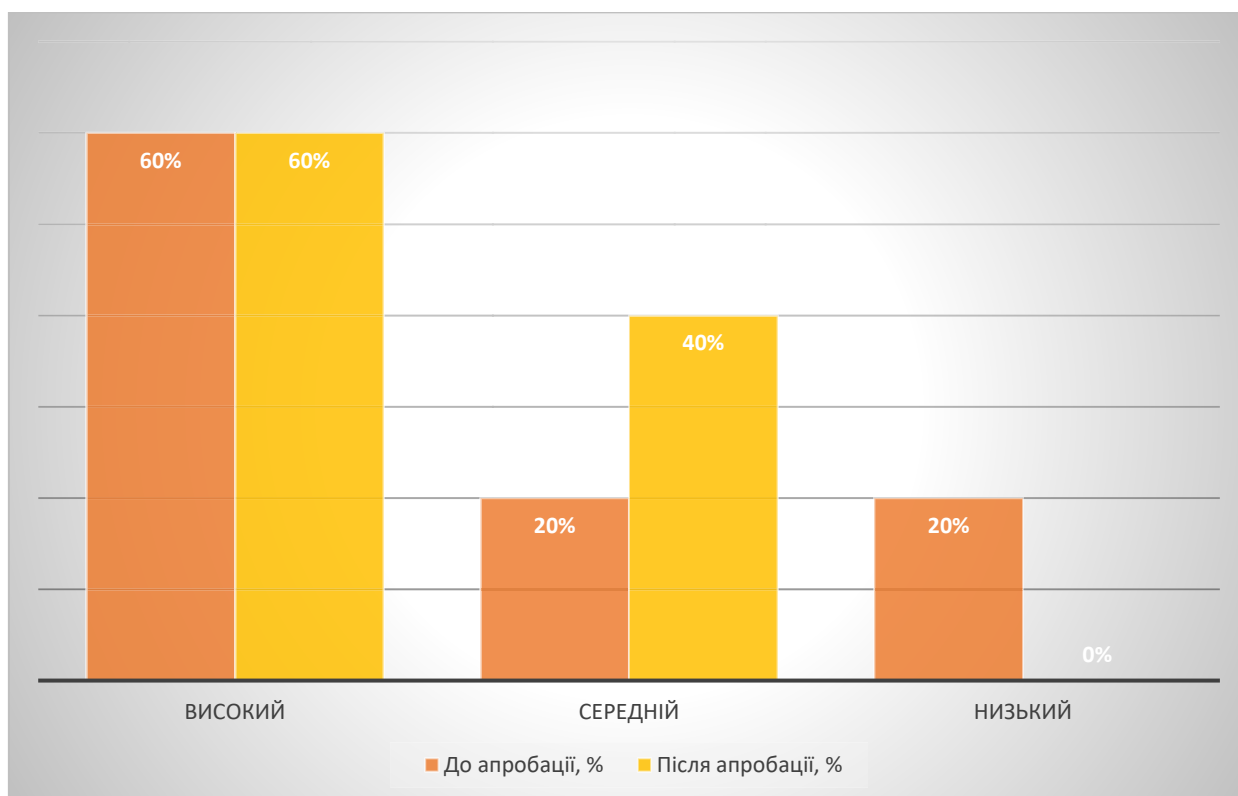


Рис.2.8. Порівняння результатів респондентів за методикою В. І. Моросанової до і після апробації програми

Результати контрольного зрізу свідчать про позитивну динаміку у розвитку саморегуляції поведінки. Найбільш суттєві зміни відбулися у

респондентів із початково низьким рівнем. Р4 і Р8 після участі у програмі перейшли із низького рівня на середній. Це означає, що учасники стали краще планувати свої дії, більше контролювати власну поведінку та ефективніше оцінювати результати своєї діяльності.

Респонденти із середнім рівнем також продемонстрували покращення кількісних показників. Хоча вони й не перейшли у високий рівень, однак зростання балів свідчить про посилення організованості, самоконтролю та більш усвідомленого ставлення до власної поведінки. Це є важливим результатом, адже саморегуляція формується поступово і потребує часу для стійкого закріплення.

Учасники, які ще на початку дослідження мали високий рівень саморегуляції, переважно зберегли його. При цьому в частини з них спостерігалось незначне зростання балів, що можна пояснити додатковим розвитком окремих компонентів – насамперед емоційного контролю та гнучкості поведінки. Таким чином, програма мала як корекційний, так і розвивальний ефект.

Важливим результатом є повне зникнення низького рівня саморегуляції у групі. Це має особливе значення в контексті формування емоційної зрілості, оскільки саме недостатня здатність до самоконтролю була однією з основних проблем, виявлених на констатувальному етапі. Після проходження програми учасники краще орієнтувалися у власних поведінкових реакціях і більш усвідомлено ставилися до вибору способів дії.

Позитивні зміни у сфері саморегуляції можна пояснити впливом регулятивного блоку програми, у межах якого учасники опановували техніки емоційного контролю, вчилися знижувати імпульсивність, коригувати свої реакції та усвідомлено діяти у складних ситуаціях. Практична спрямованість вправ сприяла тому, що набуті знання одразу закріплювалися у поведінці.

Для юнацького віку розвиток саморегуляції має особливе значення, оскільки саме в цей період формується здатність до самостійного прийняття рішень, відповідальності та організації власного життя. Тому позитивна

динаміка за цією методикою є важливим свідченням особистісного зростання досліджуваних.

Отже, результати за методикою В. І. Моросанової підтверджують, що після реалізації програми учасники стали більш здатними контролювати власну поведінку, планувати діяльність і коригувати свої дії відповідно до ситуації, що є важливою ознакою емоційної зрілості.

Таким чином, повторна діагностика засвідчила позитивний вплив програми на розвиток саморегуляції поведінки, що проявилось у зникненні низького рівня та зростанні більш зрілих форм самоконтролю.

Порівняльний аналіз результатів констатувального та формувального етапів дослідження показав наявність вираженої позитивної динаміки у всіх досліджуваних показниках. Після завершення апробації програми у респондентів спостерігалось підвищення рівня емоційного інтелекту, покращення розвитку емпатійних здібностей, зростання показників саморегуляції та зниження вираженості негативних психічних станів, насамперед тривожності, фрустрації та агресивності.

Особливо значущим результатом є те, що після формувального впливу в групі зникли низькі рівні за ключовими показниками емоційної зрілості. Це свідчить про те, що програма була ефективною насамперед для тих учасників, які на початку дослідження мали найбільш виражені труднощі в емоційній сфері. Водночас позитивні зміни відбулися і в тих респондентів, які вже мали середній або високий рівень розвитку окремих компонентів, що підтверджує універсальність програми.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що розроблена програма формування емоційної зрілості є ефективним засобом психологічного впливу в роботі з юнаками. Її реалізація сприяє гармонізації емоційної сфери, розвитку більш зрілих форм саморегуляції та покращенню якості міжособистісної взаємодії. Таким чином, висунута гіпотеза дослідження підтвердилася.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було представлено емпіричне дослідження особливостей формування емоційної зрілості у юнацькому віці. Практична частина дослідження була спрямована на виявлення актуального рівня розвитку основних компонентів емоційної зрілості, а також на перевірку ефективності спеціально розробленої формувальної програми. Побудова дослідження здійснювалася послідовно: від діагностики вихідного стану емоційної сфери респондентів до проведення корекційно-розвивальної роботи та подальшого аналізу її результативності. Такий підхід дав змогу не лише описати наявні особливості емоційної зрілості юнаків, а й простежити динаміку змін під впливом цілеспрямованого психологічного впливу.

У ході констатувального етапу було встановлено, що рівень емоційної зрілості досліджуваних юнаків загалом є неоднорідним, однак у більшості випадків переважає середній рівень її сформованості. Отримані результати дали змогу виявити, що найбільш розвиненими у частини респондентів є емпатійні здібності, тоді як більш проблемними виявилися саморегуляція поведінки, управління емоціями та емоційна стійкість. Це свідчить про те, що юнаки загалом здатні розуміти переживання інших людей, проте не завжди можуть достатньо ефективно керувати власними емоційними реакціями, особливо у напружених або стресових ситуаціях. Такі результати узгоджуються з віковими особливостями юнацького періоду, для якого характерне поєднання зростання самосвідомості з певною емоційною нестабільністю.

Аналіз результатів за методикою діагностики емоційного інтелекту показав, що на початковому етапі у значної частини респондентів емоційний інтелект був сформований лише частково. Учасники виявляли здатність до розуміння окремих емоційних станів, проте не завжди достатньо впевнено управляли власними переживаннями та поведінковими реакціями. Саме ці результати стали підставою для висновку про необхідність спеціальної роботи, спрямованої на розвиток емоційної усвідомленості, самоконтролю та навичок

конструктивного емоційного реагування. Додатково було встановлено, що для частини респондентів характерна підвищена чутливість до соціальних ситуацій, яка без належної саморегуляції могла супроводжуватися внутрішньою напруженістю.

Дані, отримані за методикою Г. Айзенка, дали змогу виявити у досліджуваній групі наявність підвищеного рівня тривожності, помірної фрустрації та окремих проявів агресивності й ригідності. Це дало підстави стверджувати, що психоемоційний стан частини юнаків на момент первинної діагностики був недостатньо стабільним. Особливо важливим є те, що саме тривожність виявилася одним із найбільш виражених показників, а це свідчить про внутрішню напруженість, невпевненість та недостатню сформованість механізмів емоційного самозаспокоєння. Отже, констатувальний етап підтвердив доцільність проведення формувальної роботи, зорієнтованої не лише на загальний розвиток емоційної сфери, а й на зниження емоційного напруження та посилення внутрішньої врівноваженості.

Окреме значення мали результати за методикою В. В. Бойка, які показали, що емпатія у більшості досліджуваних розвинена на середньому або високому рівні. Це свідчить про наявність у юнаків здатності до співпереживання, чутливості до стану інших людей та потенціалу до розвитку більш зрілих форм міжособистісної взаємодії. Водночас результати вказали на певну нерівномірність розвитку емоційної сфери, адже достатній рівень емпатії не завжди супроводжувався належним рівнем самоконтролю та емоційної стабільності. Таким чином, емпатійна чутливість виявилася важливим ресурсом, на який можна було спиратися під час побудови формувальної програми.

Проведений аналіз рівня саморегуляції за методикою В. І. Моросанової дав змогу встановити, що саме ця складова потребувала найбільшої уваги у процесі психологічної роботи. У частини респондентів було виявлено недостатню здатність до планування, контролю власної поведінки, оцінювання результатів діяльності та гнучкого реагування на зміну обставин. Це

підтвердило, що саморегуляція є одним із ключових механізмів емоційної зрілості, а її недостатній розвиток ускладнює більш усвідомлене та зрівноважене проживання емоційних ситуацій. Саме тому розроблена програма була цілеспрямовано орієнтована на посилення цієї сфери через вправи на самоспостереження, контроль реакцій, рефлексію та формування навичок обдуманого поведінки.

У межах формувального етапу було реалізовано спеціально розроблену програму, яка включала пізнавальний, регулятивний та соціальний блоки. Її зміст був побудований відповідно до виявлених на констатувальному етапі труднощів і передбачав послідовний розвиток емоційної усвідомленості, навичок управління емоціями, зниження внутрішньої напруженості, розвитку емпатії та вдосконалення міжособистісної взаємодії. Апробація програми показала, що учасники поступово стали більш відкритими у вираженні своїх переживань, уважнішими до власного внутрішнього стану та більш готовими до рефлексивного осмислення власної поведінки. Уже в процесі занять спостерігалися ознаки зменшення емоційної скутості, підвищення довіри в групі та більшої включеності юнаків у психологічну роботу.

Порівняльний аналіз результатів констатувального і формувального етапів засвідчив наявність позитивної динаміки за всіма досліджуваними показниками. Після завершення програми у респондентів спостерігалось підвищення рівня емоційного інтелекту, покращення емпатійних здібностей, зростання показників саморегуляції та зниження рівня тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності. Особливо вагомим результатом стало зникнення низьких рівнів за окремими ключовими показниками, що свідчить про результативність формувального впливу саме для тих учасників, які на початку дослідження мали найбільш виражені труднощі. Це дає підстави стверджувати, що розроблена програма є ефективним засобом розвитку емоційної зрілості у юнацькому віці.

Отже, результати другого розділу підтвердили доцільність і практичну значущість проведеного емпіричного дослідження. Отримані дані засвідчили,

що емоційна зрілість юнаків може цілеспрямовано розвиватися за умови спеціально організованого психологічного впливу, який поєднує розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції, емпатії та навичок конструктивної взаємодії. Таким чином, практична частина дослідження не лише розширила уявлення про особливості емоційної сфери юнаків, а й довела ефективність розробленої програми, що створює підґрунтя для формулювання загальних висновків усієї роботи.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи було здійснено комплексне дослідження особливостей та умов формування емоційної зрілості у юнацькому віці. Отримані результати дозволяють узагальнити теоретичні положення та емпіричні дані відповідно до поставленої мети і завдань дослідження.

У межах першого завдання було здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційної зрілості у психологічній науці. Установлено, що емоційна зрілість є складним інтегративним утворенням, яке охоплює здатність особистості до усвідомлення, регуляції та адекватного вираження емоцій, а також розвиток емпатії та емоційного інтелекту. Виявлено, що в сучасних наукових підходах емоційна зрілість розглядається як важливий показник психологічного благополуччя та особистісної зрілості. Узагальнення наукових джерел дало змогу визначити основні компоненти цього феномену та обґрунтувати його значення у структурі особистості.

Виконання другого завдання дозволило визначити психологічні особливості юнацького віку як періоду формування емоційної зрілості. З'ясовано, що юнацький вік характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, формуванням системи цінностей, зростанням автономності та активним становленням емоційної сфери. Водночас цей період супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до соціальних впливів та внутрішніми суперечностями. Саме ці особливості створюють як умови, так і труднощі для формування емоційної зрілості, що підтверджує необхідність цілеспрямованого психологічного впливу.

У межах третього завдання було обґрунтовано вибір методів емпіричного дослідження. Для діагностики емоційної зрілості було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення емоційного інтелекту, емпатійних здібностей, рівня саморегуляції та особливостей психічних станів. Обраний інструментарій дозволив отримати

багатовимірну характеристику емоційної сфери юнаків і забезпечив достовірність результатів дослідження.

Четверте завдання передбачало проведення емпіричного дослідження рівня емоційної зрілості. У результаті констатувального етапу встановлено, що у більшості респондентів переважає середній рівень розвитку емоційної зрілості. Виявлено недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції та управління емоціями, а також наявність підвищеної тривожності у частини досліджуваних. Водночас рівень емпатії у більшості юнаків виявився відносно сформованим, що створює сприятливу основу для подальшого розвитку емоційної зрілості.

У процесі виконання п'ятого завдання було розроблено та апробовано програму формування емоційної зрілості юнаків. Програма включала систему занять, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції та підвищення рівня емпатії. Її реалізація здійснювалася у формі тренінгових занять, що сприяло активному залученню учасників до процесу самопізнання та розвитку.

Виконання шостого завдання дало змогу проаналізувати ефективність запропонованої програми. Порівняльний аналіз результатів констатувального та формувального етапів показав позитивну динаміку у всіх досліджуваних показниках. Зокрема, зафіксовано підвищення рівня емоційного інтелекту, зростання емпатійних здібностей та покращення навичок саморегуляції. Водночас спостерігається зниження рівня тривожності та емоційної напруженості. Це свідчить про ефективність розробленої програми та доцільність її використання у практичній діяльності.

Отже, у процесі дослідження було виконано всі поставлені завдання, що дозволило досягти мети роботи, яка полягала в обґрунтуванні та перевірці психолого-педагогічних умов формування емоційної зрілості у юнацькому віці. Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу про те, що цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції та емпатії сприяє підвищенню рівня емоційної зрілості.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання розробленої програми у діяльності психологів, педагогів та фахівців інклюзивно-ресурсних центрів з метою розвитку емоційної сфери молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, поглибленому вивченні окремих компонентів емоційної зрілості та розробці довготривалих програм її формування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.
2. Андрієва І. Н. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії в сучасному суспільстві. *Психологічний вісник Львівського університету*. 2023. Вип. 10. С. 100–112.
3. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
4. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу : навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.
5. Бацда В. А. Вплив емоційної зрілості особистості на психологічне благополуччя. *Psychological Journals*. 2023. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2025/6.pdf (дата звернення: 30.10.2025).
6. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Наукові проєкти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. С. 125–128.
7. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус. Психологія особистості*. 2022. Вип. 37. С. 68–75.
8. Борисенко Л., Корват Л. Зв'язок емоційного інтелекту та самооефективності особистості. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. Вип. 2. С. 5–10.
9. Борисенко О. М., Ріжок В. В. Оптимізм як показник емоційної зрілості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2017. № 1. С. 162–168.

10. Бреусенко О., Гуменюк О., Сохань Л., Єрмаков І., Лановенко Ю., Нікітіна І. Особливості становлення та розвитку почуття самоцінності у період ранньої дорослості. *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти : зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції*, м. Тернопіль, 19–20 жовтня 2023 р. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 398.
11. Ващенко І. В., Онуфрієва Л. Н. Сутнісні характеристики та структурні компоненти емоційної зрілості працівників комерційних банків. *Psychological Journal*. 2018. № 5(15). С. 224–236.
12. Вінс В. А., Гук О. І. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості в осіб юнацького віку. *Габітус*. 2024. Вип. 63. С. 65–69.
13. Власенко І. А., Рева О. М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. № 3. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1083>
14. Гоулман Д. Емоційний інтелект: книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Харків : Vivat, 2021. 512 с.
15. Діомідова Н. Ю., Шайхлісламов З. Р., Лазоренко Т. М. Емоційний інтелект як фактор психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2020. Вип. 62. С. 108–122.
16. Емоційна зрілість: ключ до усвідомленого життя. URL: <https://nakypilo.ua/teksty/psykholohiia/emotsiina-zriliist-kliuch-do-usvidomleniya/>
17. Зінченко М. О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його вивчення. *Актуальні проблеми особистісного зростання*. 2019. № 5. С. 23–27.
18. Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний

- посібник / за ред. О. М. Ігнатович. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 225 с.
19. Коломієць Т., Гошовська Д. Загальна характеристика ранньої дорослості. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога. Луцьк, 2022. С. 30–32.
 20. Кордунова Н. Особистісна зрілість як чинник розвитку особистості в юнацькому віці. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/46/32068>
 21. Костіна Т. О. Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. Габітус. 2020. Вип. 12. Т. 2. С. 155–159.
 22. Кулешова О. В., Стаднік В. Чинники психологічного благополуччя підлітків. *Актуальні проблеми психології та педагогіки*. Хмельницький : ХНУ, 2025. С. 127–130.
 23. Купчишина В. Ч. Дослідження емоційної зрілості особистості: теоретичний аналіз. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Том 36 (75). № 2. С. 17–22.
 24. Купчишина В. Ч. Дослідження емоційної зрілості особистості: теоретичний аналіз. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 35(74). № 2. С. 17–22.
 25. Лінник Н. Дослідження розвитку емоційної зрілості особистості. Молодий вчений. 2025. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6452>
 26. Матохнюк Л. О. Гендерні особливості емоційно-вольової сфери осіб зрілого віку. *Реалізація гендерної політики на сучасному етапі розвитку сектору безпеки і оборони України : тези III Міжнар. наук.-практ. конф., 29 квіт. 2021 р. Київ, 2021. С. 257–260.*
 27. Мельничук І. В., Павлова І. Г. Владнальна поведінка емоційно зрілої особистості. *Габітус. Серія: Психологія особистості*. 2023. Вип. 49. С. 146–150.
 28. Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл / адаптація Люсіна Д. В.). URL:

<https://www.scribd.com/document/918047853/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8-%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86-%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82>

29. Мірошник З. М. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.
30. Мірошник З. М. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.
31. Москаленко О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Науковий огляд*. 2021. № 4(76). С. 46–58.
32. Москаленко О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Науковий огляд*. 2021. № 4(76). С. 1–14.
33. Мотозюк Л. М., Блохіна І. О., Москаленко О. В. Особливості впливу війни на стан психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти: до питання вибору діагностичного інструментарію (український кейс). *Габітус*. 2023. № 46. С. 105. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/46-2023/15.pdf>
34. Наконечна М. Психологічні особливості інтерсуб'єктної взаємодії в юнацькому віці. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. С. 60–71.
35. Ніколаєв Л. О., Харченко С. Д. Емоційна зрілість як детермінанта соціальної успішності особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 14(23). С. 724–735.
36. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанова. URL: <https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2018/09/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-2.->

[%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D1%96%D1%8F-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B8.pdf](#)

- 37.Петренко С. С. Емоційний інтелект як чинник психоемоційного стану особистості. *The 7th International scientific and practical conference «Scientific research: modern challenges and future prospects»*. February 17–19, 2025. Munich, Germany, 2025. 281 с.
- 38.Петровський І. Психологічні особливості аутоагресивної поведінки та копінг-стратегії в осіб юнацького віку. Вінниця, 2024. С. 165.
- 39.Пилипенко Л. В., Пристайко Ю. Р. Емпіричне дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров'я особистості юнацького віку. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2023-1-9>
- 40.Південь М. В. Емоційна зрілість особистості: психологічний аспект. *Психологічний журнал*. 2019. Т. 3. № 1. С. 140–150.
- 41.Півень М. А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2017. 18 с.
- 42.Півень М. А. Формування структурних компонентів емоційної зрілості особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 148–153.
- 43.Поспелова І. Д., Жежер І. М. Емоційна зрілість як предиктор стресостійкості матерів дітей з особливими освітніми потребами. *Актуальні проблеми практичної психології : збірник наук. праць Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 16 травня 2025 року, м. Одеса*. Одеса, 2025. С. 365–370.
- 44.Поясок Т. Б. Загальна психологія : навч. посібник. Харків : ФОП Бровін О. В., 2023. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/69638>

45. Приходько Ю. О. Особистісна зрілість як проблема психологічної науки. *Гуманітарний корпус*. 2017. С. 179–184.
46. Савчук Н. А., Папіж В. Емоційна незрілість як соматогенна затримка психічного розвитку. 2025. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/7ebfdc96-c43f-426b-b73e-ce5c0c3cee8d/content#page=568>
47. Самооцінка психічних станів (Г. Айзенк). URL: <https://testoteka.info/uk/test/emotions/tfar-ey>
48. Сарданова К. О. Гендерні особливості емоційної зрілості та їх вплив на психологічне благополуччя у ранньому дорослому віці. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С. 136–141.
49. Сергєєнкова О. П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. 2018. № 3. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24386/>
50. Тест «Емпатійні здібності» (В. В. Бойко). URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_empat_abilities/
51. Томаржевська І. В. Емоційна зрілість: теоретичний аналіз феномену. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/14094/1.pdf?sequence=1>
52. Трофименко Н. Є. Емоційний інтелект як здатність до розуміння та управління емоціями: теоретичний огляд. Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика : *тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 23–24 листопада 2023 р. Біла Церква, 2023*. С. 155–157.
53. Ульянова Т. Ю., Кваснікова Ю. В. Співвідношення показників самоствалення та автономності особистості. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика»*. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 122–128.

54. Федик О. В., Федик О. І. Емоційний інтелект та його роль у розвитку особистості. *Наукові перспективи*. 2025. № 2(56). С. 1979–1991.
55. Фефелова В. В., Тимошенко Т. С. Психологічна зрілість особистості: теоретичний аналіз та компонентна структура. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35(74). № 6. С. 65–69.
56. Фефелова В. В., Тимошенко Т. С. Психологічна зрілість особистості: теоретичний аналіз та компонентна структура. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35(74). № 6. С. 65–69.
57. Фефелова В. В., Тимошенко Т. С. Психологічна зрілість особистості: теоретичний аналіз та компонентна структура. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. № 6. С. 65–69.
58. Філіпович В. М. Емоційний інтелект як внутрішній ресурс життєдіяльності особистості. Соціальні інновації в контексті реформаційних змін : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 21 листоп. 2021 р. Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2021. С. 91–93.
59. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2018. С. 86–94. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/7219/6690>
60. Шамне А. В., Бабич А. В. Хронологічні межі підліткового та юнацького віку у західних та вітчизняних періодизаціях розвитку [Електронний ресурс]. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*. 2018. Вип. 279. С. 167–174.
61. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 47. С. 231–252.
62. Що таке емоційна зрілість. URL: <https://pogodin.academy/uk/shho-take-emocziyna-zrilist/>
63. Яковлева Л. І. та ін. Психологічні аспекти розвитку особистості. Габітус. 2025. URL: http://habitus.od.ua/journals/2025/75-2025/part_2/75_2025.pdf

- 64.8 ознак емоційної зрілості. URL:
https://oblzdrav.mk.gov.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=15031:8-oznak-emotsijnoji-zrilosti&catid=303&Itemid=355
65. Addis M. E., Mahalik J. R. Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*. 2003. Vol. 58. № 1. P. 5–14.
66. Baron-Cohen S., Knickmeyer R., Belmonte M. K. Sex differences in the brain: implications for explaining autism. *Science*. 2015. Vol. 310. № 5749. P. 819–823.
67. Kumar S., Sunilima S. Gender differences in emotional maturity among college students. *Journal of Education and Practice*. 2016. Vol. 7. № 5. P. 65–70.
68. Lopes P. N. et al. Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*. 2005. Vol. 5. № 1. P. 113–118.
69. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. Vol. 63. № 6. P. 503–517.
70. Mikolajczak M., Menil C., Luminet O. Explaining the protective effect of emotional intelligence on health: A metaanalytic investigation. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. P. 1650. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01650.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл, адаптація Д. В. Люсіна)

Мета методики. Визначення рівня розвитку емоційного інтелекту особистості, зокрема здатності до усвідомлення, розуміння та управління власними емоціями і емоціями інших людей.

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і визначте, наскільки воно відповідає Вам.

Оцініть кожне твердження за шкалою:

- 1 – повністю не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – частково згоден
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

Питання

- 1. Я добре розумію свої емоції.
- 2. Я можу пояснити, чому відчуваю саме так.
- 3. Я легко розпізнаю настрій інших людей.
- 4. Я вмію керувати своїми емоціями.
- 5. Я швидко заспокоююсь після стресу.
- 6. Я здатен співпереживати іншим.
- 7. Я розумію причини емоцій інших людей.
- 8. Я можу контролювати свої реакції.
- 9. Я не піддаюся імпульсивним емоціям.
- 10. Я легко встановлюю контакт з людьми.
- 11. Я розумію, коли людина засмучена.
- 12. Я вмію підбадьорити інших.
- 13. Я контролюю свої емоції в конфліктах.

- 14.Я усвідомлюю свої сильні і слабкі сторони.
- 15.Я можу впливати на настрій інших.
- 16.Я намагаюсь зрозуміти емоції інших людей.
- 17.Я не дозволяю емоціям заважати моїй діяльності.
- 18.Я швидко адаптуюсь до змін.
- 19.Я вмію мотивувати себе.
- 20.Я розумію невербальні сигнали інших людей.
- 21.Я можу зберігати спокій у складних ситуаціях.
- 22.Я вмію слухати інших.
- 23.Я враховую емоції інших у спілкуванні.
- 24.Я контролюю свої реакції у стресових ситуаціях.
- 25.Я вмію адекватно виражати свої емоції.

Ключ та інтерпретація

Підраховується загальна сума балів.

- 100–125 балів – високий рівень
- 75–99 балів – середній рівень
- менше 75 – низький рівень

Чим вищий результат, тим краще розвинений емоційний інтелект.

Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Мета методики. Визначення рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності особистості.

Інструкція. Прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь:

– «так»

– «ні»

Відповідайте щиро, не замислюючись довго.

Питання

1. Я часто відчуваю тривогу без причини.
2. Я легко засмучуюсь.
3. Я швидко дратуюсь.
4. Мені важко контролювати свої емоції.
5. Я часто відчуваю напруження.
6. Я переживаю через дрібниці.
7. Я часто нервую.
8. Мене легко вивести з рівноваги.
9. Я іноді відчуваю агресію.
10. Я довго пам'ятаю образи.
11. Я часто відчуваю безсилля.
12. Я швидко втомлююсь емоційно.
13. Я боюся невдач.
14. Я відчуваю внутрішню напругу.
15. Я не люблю змін.
16. Мені важко адаптуватися до нових умов.
17. Я схильний до різких реакцій.
18. Я часто хвилююсь за майбутнє.
19. Я легко розчаровуюсь.
20. Я можу бути різким у спілкуванні.

- 21.Я іноді відчуваю злість без причини.
- 22.Я важко переживаю невдачі.
- 23.Я довго не можу заспокоїтись.
- 24.Я не люблю змінювати свої звички.
- 25.Я схильний до напруженого стану.

Ключ та інтерпретація

Кожна відповідь «так» = 1 бал

Підрахунок за шкалами:

- Тривожність (1,2,5,6,7,13,18,23,25)
- Фрустрація (11,19,22,14)
- Агресивність (3,9,17,20,21)
- Ригідність (15,16,24)

Інтерпретація:

- 0–3 – низький рівень
- 4–6 – середній
- 7+ – високий

Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. В. Бойко)

Мета методики. Визначення рівня розвитку емпатійних здібностей особистості, тобто здатності до розуміння емоційних станів інших людей та співпереживання.

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. Прочитайте кожне з них і визначте, чи погоджуєтесь Ви з ним.

Оберіть відповідь:

- «так»
- «ні»

Відповідайте щиро, не задумуючись надто довго.

Питання

1. Я легко відчуваю настрій інших людей.
2. Я співпереживаю, коли бачу чужий біль.
3. Я можу зрозуміти, що відчуває інша людина.
4. Мені важко залишатися байдужим до чужих проблем.
5. Я часто переймаюсь переживаннями інших.
6. Я здатен уявити себе на місці іншої людини.
7. Я помічаю емоції людей за їхньою поведінкою.
8. Я легко встановлюю емоційний контакт.
9. Я співчуваю людям, навіть якщо їх не знаю.
10. Я відчуваю, коли людині потрібна підтримка.
11. Я намагаюся допомогти, якщо бачу чужу проблему.
12. Я уважно ставлюся до почуттів інших.
13. Я можу зрозуміти емоції без слів.
14. Я легко відчуваю атмосферу в колективі.
15. Я переживаю за героїв фільмів чи книг.
16. Я чутливо реагую на критику інших.
17. Я намагаюся не ображати почуття людей.

- 18.Я відчуваю внутрішній стан співрозмовника.
- 19.Я вмію слухати і розуміти.
- 20.Я намагаюся підтримувати інших у складних ситуаціях.
- 21.Я співпереживаю навіть незнайомим людям.
- 22.Я помічаю зміни настрою інших.
- 23.Я прагну допомогти тим, хто цього потребує.
- 24.Я легко входжу в емоційний стан інших.
- 25.Я розумію почуття людей навіть без пояснень.

Ключ та інтерпретація

Кожна відповідь «так» = 1 бал

Підраховується загальна сума балів:

- 20–25 балів – високий рівень емпатії
- 10–19 балів – середній рівень
- 0–9 балів – низький рівень

Високий рівень свідчить про розвинену здатність до співпереживання та ефективної соціальної взаємодії.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В. І. Моросанова)

Мета методики. Визначення індивідуальних особливостей саморегуляції поведінки особистості, зокрема здатності до планування, контролю та корекції власної діяльності.

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. Прочитайте кожне з них та визначте, наскільки воно відповідає Вам.

Оцініть за шкалою:

- 1 – зовсім не про мене
- 2 – скоріше не про мене
- 3 – частково про мене
- 4 – скоріше про мене
- 5 – повністю про мене

Питання

1. Я заздалегідь планую свої дії.
2. Я ставлю перед собою чіткі цілі.
3. Я продумую способи досягнення результату.
4. Я аналізую свої дії.
5. Я оцінюю результати своєї діяльності.
6. Я можу змінити план у разі потреби.
7. Я контролюю свою поведінку.
8. Я вмію організувати свій час.
9. Я дотримуюсь поставлених цілей.
10. Я швидко адаптуюсь до нових умов.
11. Я можу зосередитися на важливому.
12. Я доводжу справи до кінця.
13. Я оцінюю свої помилки.
14. Я вмію виправляти свої дії.
15. Я здатен приймати рішення.

- 16.Я контролюю свої емоції.
- 17.Я можу змінити поведінку залежно від ситуації.
- 18.Я планую свої дії наперед.
- 19.Я враховую можливі труднощі.
- 20.Я оцінюю свої досягнення.
- 21.Я прагну до самовдосконалення.
- 22.Я організований у своїй діяльності.
- 23.Я контролюю результати своєї роботи.
- 24.Я аналізую свої помилки.
- 25.Я намагаюсь діяти обдуманно.

Ключ та інтерпретація

Підраховується загальна сума балів:

- 100–125 балів – високий рівень саморегуляції
- 75–99 балів – середній рівень
- менше 75 – низький рівень

Високий рівень свідчить про сформованість навичок планування, контролю та регуляції поведінки.