

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

*Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи*

Грасулова Христина Олександрівна
**ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ЯК ПОКАЗНИК ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Спеціальність 053Психологія
Кваліфікаційна робота

Виконав:

студентка групи ПСз-41

Грасулова Христина Олександрівна

Науковий керівник:

канд. психол. н., доцент

Мудрак Марія Афанасіївна

Тернопіль 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК ПОКАЗНИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ....	7
1.1. Поняття емоційної зрілості особистості та її психологічні особливості	7
1.2. Психологічне благополуччя особистості як предмет психологічного дослідження	12
1.3. Взаємозв'язок емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості.....	17
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	24
2.2. Аналіз результатів дослідження	30
2.3. Практичні рекомендації.....	38
Висновки до розділу 2	43
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, швидкими соціальними змінами, нестабільністю життєвих умов та зростанням кількості стресових факторів, які суттєво впливають на психічний стан людини. У таких умовах особливого значення набуває проблема збереження психологічного здоров'я особистості, підтримки її психологічного благополуччя та розвитку здатності ефективно адаптуватися до життєвих труднощів. Одним із важливих чинників, що забезпечують гармонійне функціонування особистості, є емоційна зрілість.

Емоційна зрілість виступає важливою психологічною характеристикою особистості, яка визначає здатність людини усвідомлювати власні емоції, контролювати емоційні реакції, підтримувати емоційну рівновагу та конструктивно взаємодіяти з іншими людьми. Саме рівень емоційної зрілості значною мірою впливає на психологічне благополуччя особистості, її стресостійкість, самооцінку, рівень соціальної адаптації та здатність до самореалізації.

Психологічне благополуччя є інтегральним показником психологічного здоров'я людини та охоплює позитивне ставлення до себе, задоволеність життям, внутрішню гармонію, наявність життєвих цілей, здатність до особистісного розвитку та підтримки гармонійних міжособистісних взаємин. У сучасній психологічній науці проблема психологічного благополуччя є одним із пріоритетних напрямів дослідження, оскільки саме рівень психологічного благополуччя визначає якість життя людини, її психоемоційний стан та ефективність соціального функціонування.

Особливої актуальності проблема емоційної зрілості та психологічного благополуччя набуває у молодому віці. Саме в

цей період відбувається активне формування самосвідомості, системи цінностей, емоційної сфери та навичок соціальної взаємодії. Молоді люди часто стикаються з труднощами професійного самовизначення, високим рівнем навчального навантаження, емоційною нестабільністю та необхідністю адаптації до нових соціальних умов. Недостатній рівень емоційної зрілості може негативно впливати на психологічне благополуччя молоді, сприяти розвитку тривожності, емоційної нестабільності, труднощів міжособистісної взаємодії та психологічної дезадаптації.

Проблема емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості досліджувалася у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Теоретичні аспекти емоційної зрілості розглядалися у працях О. Чебикіна, І. Беха, Г. Костюка, К. Роджерса, А. Маслоу та інших учених. Проблему психологічного благополуччя досліджували К. Ріфф, М. Селігман, Е. Дінер, С. Максименко та інші науковці. Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, проблема взаємозв'язку емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості потребує подальшого вивчення, особливо в контексті сучасних соціально-психологічних умов.

Актуальність проблеми, її недостатня розробленість та практична значущість зумовили вибір теми дослідження: «Емоційна зрілість як показник психологічного благополуччя особистості».

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне вивчення емоційної зрілості як показника психологічного благополуччя особистості.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення емоційної зрілості особистості.
2. Дослідити психологічне благополуччя як психологічний феномен.

3. Визначити особливості взаємозв'язку емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості.

4. Провести емпіричне дослідження рівня емоційної зрілості та психологічного благополуччя респондентів.

5. Проаналізувати результати емпіричного дослідження.

6. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційної зрілості та підтримки психологічного благополуччя особистості.

Об'єктом дослідження є емоційна сфера особистості.

Предметом дослідження є емоційна зрілість як показник психологічного благополуччя особистості.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукової літератури з проблеми дослідження. Емпіричні методи включали психодіагностичне тестування та кількісний і якісний аналіз отриманих результатів.

У дослідженні були використані такі психодіагностичні методики:

- методика діагностики емоційної зрілості особистості О. Чебикіна;
- Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф;
- методика діагностики емоційного інтелекту Bar-On EQ-i.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 20 респондентів віком від 18 до 25 років — студенти та молоді люди, які працюють у різних професійних сферах.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про емоційну зрілість як важливий показник психологічного благополуччя особистості, а також у систематизації сучасних підходів до вивчення емоційної сфери людини.

Практичне значення дослідження полягає у
 можливості використання отриманих результатів у
 практичній діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників та
 фахівців психологічної служби закладів освіти.
 Розроблені практичні рекомендації можуть бути використані для
 розвитку емоційної зрілості,
 підвищення рівня психологічного благополуччя молоді та
 профілактики емоційної дезадаптації.

Структура роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, висновків до
 кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.
 У першому розділі розглянуто теоретичні основи дослідження емоційної зрілості та
 психологічного благополуччя особистості. У другому розділі представлено
 організацію та результати емпіричного дослідження, а
 також практичні рекомендації щодо розвитку емоційної зрілості та
 підтримки психологічного благополуччя особистості.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК ПОКАЗНИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття емоційної зрілості особистості та її психологічні особливості

У сучасній психологічній науці проблема емоційної зрілості особистості набуває особливої актуальності, оскільки саме рівень емоційної зрілості значною мірою визначає успішність соціальної адаптації людини, її психологічне благополуччя, ефективність міжособистісної взаємодії та здатність конструктивно реагувати на життєві труднощі. В умовах високого рівня психоемоційного навантаження, постійних соціальних змін та стресових ситуацій здатність людини контролювати власні емоції, усвідомлювати емоційні переживання та підтримувати емоційну стабільність стає важливою умовою гармонійного функціонування особистості [6].

Емоційна зрілість є складним багатокомпонентним психологічним утворенням, яке охоплює здатність людини усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, адекватно реагувати на емоційні ситуації, будувати конструктивні взаємини з іншими людьми та зберігати психологічну рівновагу у складних життєвих обставинах. Вона є важливою складовою психологічної зрілості особистості та безпосередньо пов'язана з розвитком самосвідомості, самоконтролю, емоційного інтелекту та соціальної компетентності.

У психології емоційна зрілість розглядається як показник сформованості емоційної сфери особистості.

Емоційно зріла людина здатна адекватно усвідомлювати власні почуття,

контролювати емоційні реакції та конструктивно виражати емоції відповідно до ситуації. Вона характеризується емоційною стійкістю, врівноваженістю, здатністю до емпатії та відповідальним ставленням до власної поведінки [11].

Однією з головних ознак емоційної зрілості є здатність до емоційної саморегуляції.

Саморегуляція передбачає вміння людини контролювати власні емоції, стримувати імпульсивні реакції, управляти внутрішнім емоційним станом та адаптувати поведінку до вимог ситуації. Емоційно зріла особистість не пригнічує власні емоції, а вміє конструктивно їх усвідомлювати та виражати.

Наприклад, у конфліктній ситуації емоційно зріла людина здатна контролювати агресію, уникати імпульсивних дій та шукати конструктивні способи вирішення проблеми. Натомість емоційна незрілість часто проявляється у надмірній емоційності, імпульсивності, неконтрольованих емоційних реакціях або труднощах у вираженні почуттів [12].

Важливою психологічною особливістю емоційної зрілості є емоційна стійкість.

Емоційно стійка людина здатна зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних або стресових ситуаціях. Вона менш схильна до різких емоційних коливань, краще адаптується до життєвих змін та ефективніше долає труднощі. Емоційна стійкість безпосередньо пов'язана з рівнем психологічного благополуччя та психічного здоров'я особистості.

Однією з складових емоційної зрілості є емпатія — здатність людини розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати та адекватно реагувати на переживання оточення. Емпатія сприяє формуванню гармонійних міжособистісних взаємин, розвитку комунікативної компетентності та соціальної адаптації особистості. Емоційно зріла людина здатна враховувати почуття інших людей,

проявляти підтримку та конструктивно взаємодіяти у соціальному середовищі [6].

Емоційна зрілість також пов'язана зі сформованістю адекватної самооцінки та позитивного самосприйняття. Людина з високим рівнем емоційної зрілості зазвичай адекватно оцінює власні можливості, приймає свої сильні та слабкі сторони, не залежить надмірно від оцінки оточення та має внутрішню психологічну стабільність.

Водночас емоційна незрілість може проявлятися у невпевненості в собі, підвищеній чутливості до критики або емоційній залежності від інших людей.

У психологічній науці проблема емоційної зрілості досліджувалася багатьма науковцями.

Представники гуманістичної психології, зокрема Абрахам Маслоу та Карл Роджерс, розглядали емоційну зрілість як важливу умову самореалізації та гармонійного розвитку особистості. На їхню думку, емоційно зріла людина здатна до самоприйняття, усвідомлення власних потреб та конструктивної взаємодії з іншими людьми.

Карл Роджерс підкреслював важливість автентичності та здатності людини відкрито переживати власні емоції. Він вважав, що психологічно зріла особистість характеризується внутрішньою свободою, емоційною відкритістю та здатністю до саморозвитку.

У сучасній психології емоційна зрілість тісно пов'язується з поняттям емоційного інтелекту. Емоційний інтелект визначається як здатність людини розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, управляти емоційними станами та використовувати емоції для ефективної соціальної взаємодії.

Високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку емоційної зрілості, психологічної стійкості та психологічного благополуччя особистості [14].

Однією з важливих характеристик емоційнозрілої особистості є відповідальність за власні емоції та поведінку. Така людина усвідомлює, що її емоційні реакції залежать не лише від зовнішніх обставин, а й від особистого ставлення до ситуації. Вона не перекладає відповідальність за власний емоційний стан на інших людей та здатна самотійно приймати рішення щодо власної поведінки.

Емоційна зрілість формується поступово в процесі розвитку особистості та залежить від багатьох факторів. Значний вплив на розвиток емоційної зрілості має сімейне виховання. Емоційна підтримка, стабільна атмосфера у сім'ї, позитивний приклад батьків та конструктивна комунікація сприяють формуванню емоційної стабільності та навичок саморегуляції.

Важливу роль відіграє також соціальне середовище, у якому розвивається особистість. Спілкування з однолітками, соціальний досвід, навчальна діяльність та міжособистісні взаємини впливають на розвиток емпатії, комунікативних навичок та емоційної компетентності [5].

Особливого значення проблема емоційної зрілості набуває у юнацькому віці. Саме в цей період активно формується самосвідомість, система цінностей, навички емоційного контролю та здатність до самотійного прийняття рішень. Недостатній рівень емоційної зрілості у молодому віці може проявлятися у підвищеній конфліктності, емоційній нестабільності, труднощах соціальної адаптації та психологічному дискомфорті.

Емоційна незрілість може мати різні прояви. До основних ознак емоційної незрілості належать:

- імпульсивність поведінки;
- труднощі контролю емоцій;
- підвищена образливість;
- емоційна залежність від інших;

- низька стресостійкість;
- труднощі конструктивного вирішення конфліктів;
- нестабільність самооцінки;
- невміння приймати відповідальність за власні вчинки.

Такі особливості негативно впливають на міжособистісні взаємини, професійну діяльність та психологічне благополуччя людини [1].

Натомість високий рівень емоційної зрілості сприяє формуванню психологічної стійкості, позитивного ставлення до себе та ефективної соціальної адаптації. Емоційно зрілі люди краще справляються зі стресом, рідше переживають емоційне виснаження та мають вищий рівень психологічного благополуччя.

У сучасних умовах важливого значення набуває розвиток емоційної зрілості через психологічну освіту, тренінги емоційного інтелекту та формування навичок емоційної саморегуляції. Розвиток емоційної компетентності сприяє покращенню психологічного стану людини, підвищенню рівня її психологічного благополуччя та ефективності соціальної взаємодії.

Таким чином, емоційна зрілість є важливою психологічною характеристикою особистості, яка визначає здатність людини усвідомлювати та контролювати власні емоції, підтримувати емоційну стабільність та конструктивно взаємодіяти з оточенням. Вона є необхідною умовою психологічного благополуччя, гармонійного розвитку особистості та успішної соціальної адаптації. Рівень емоційної зрілості безпосередньо впливає на якість життя людини, її психічне здоров'я та здатність ефективно долати життєві труднощі.

1.2. Психологічне благополуччя особистості як предмет психологічного дослідження

У сучасній психологічній науці проблема психологічного благополуччя особистості посідає одне з провідних місць, оскільки пов'язана з вивченням психічного здоров'я людини, її емоційного стану, рівня задоволеності життям та здатності до гармонійного функціонування у суспільстві. В умовах постійних соціальних змін, високого рівня психоемоційного навантаження, нестабільності та стресових впливів питання психологічного благополуччя набуває особливої актуальності.

Сам рівень психологічного благополуччя значною мірою визначає здатність людини адаптуватися до життєвих труднощів, підтримувати внутрішню рівновагу, ефективно взаємодіяти з іншими людьми та реалізовувати власний потенціал [20].

Психологічне благополуччя є складним багатокомпонентним утворенням, яке охоплює емоційний, когнітивний, особистісний та соціальний аспекти функціонування людини. Воно характеризує внутрішній стан задоволеності життям, позитивне ставлення до себе, відчуття психологічного комфорту та гармонії з навколишнім світом. Психологічне благополуччя не обмежується лише відсутністю психічних розладів, а передбачає наявність позитивного психологічного функціонування та здатності до особистісного розвитку.

У психології існують різні підходи до розуміння сутності психологічного благополуччя. Одним із найбільш поширених є гедоністичний підхід, відповідно до якого психологічне благополуччя пов'язується із задоволеністю життям, позитивними емоціями та переживаннями щастя. Представники цього підходу вважають,

щоблагодолуччя людини визначається рівнем позитивних емоцій та ступенем задоволення власним життям [35].

Іншим важливим напрямом є євдемоністичний підхід, який розглядає психологічне благополуччя як реалізацію особистісного потенціалу, саморозвиток та досягнення внутрішньої гармонії. У межах цього підходу благополуччя людини визначається не лише емоційним комфортом, а й здатністю до особистісного зростання, самореалізації та усвідомлення сенсу життя.

Однією з найбільш відомих концепцій психологічного благополуччя є модель Керол Ріфф. Науковець розглядає психологічне благополуччя як багатовимірну систему, яка включає кілька основних компонентів: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими людьми, автономію, управління життєвими обставинами, особистісне зростання та наявність життєвих цілей.

Саме ці складові дозволяють оцінити рівень гармонійного психологічного функціонування особистості [33].

Самоприйняття є важливою складовою психологічного благополуччя та характеризує позитивне ставлення людини до себе, здатність приймати власні сильні та слабкі сторони, а також адекватно оцінювати власну особистість. Людина з високим рівнем самоприйняття має стабільну самооцінку, менше залежить від зовнішньої оцінки та здатна підтримувати внутрішню психологічну рівновагу.

Позитивні взаємини з іншими людьми також є важливим показником психологічного благополуччя.

Гармонійна міжособистісна взаємодія, здатність до емпатії, підтримки та довірливого спілкування сприяють психологічному комфорту та

емоційній стабільності особистості. Соціальна підтримка є важливим ресурсом психологічної стійкості та допомагає людині ефективніше долати життєві труднощі [22].

Автономія характеризує здатність людини бути незалежною у власних рішеннях та поведінці, керуватися власними переконаннями та цінностями, а не лише зовнішнім впливом. Автономна особистість здатна брати відповідальність за власне життя та приймати самостійні рішення, що позитивно впливає на рівень психологічного благополуччя.

Важливим компонентом психологічного благополуччя є управління життєвими обставинами.

Ця складова відображає здатність людини ефективно організовувати власне життя, контролювати життєві ситуації та адаптуватися до змін. Люди з високим рівнем психологічного благополуччя зазвичай мають вищу стресостійкість та краще справляються з труднощами.

Особистісне зростання пов'язане зі здатністю людини до саморозвитку, самореалізації та вдосконалення власних здібностей. Прагнення до розвитку, відкритість новому досвіду та бажання реалізовувати власний потенціал є важливими показниками психологічного благополуччя.

Наявність життєвих цілей також має суттєве значення для психологічного благополуччя особистості. Людина, яка усвідомлює сенс власного життя, має чіткі цілі та прагнення, зазвичай характеризується вищим рівнем психологічної стабільності та задоволеністю життям [28].

Психологічне благополуччя тісно пов'язане з емоційною сферою особистості. Люди з високим рівнем психологічного благополуччя частіше переживають позитивні емоції, мають вищий рівень емоційної стійкості та

краще контролюють власні емоційні реакції.

Водночас низький рівень психологічного благополуччя може супроводжуватися підвищеною тривожністю, депресивними станами, емоційною нестабільністю та внутрішнім психологічним дискомфортом.

Важливе значення для психологічного благополуччя має рівень емоційної зрілості особистості.

Емоційно зріла людина здатна ефективно регулювати власні емоції, конструктивно реагувати на стресові ситуації та підтримувати гармонійні соціальні взаємини. Саме тому емоційна зрілість розглядається як один із важливих показників психологічного благополуччя [32].

На формування психологічного благополуччя впливають різноманітні фактори: особистісні особливості, рівень самооцінки, соціальне середовище, сімейні взаємини, професійна реалізація, емоційний досвід та рівень психологічної стійкості. Важливу роль відіграє також здатність людини до емоційної саморегуляції та конструктивного подолання життєвих труднощів.

Особливого значення проблема психологічного благополуччя набуває у молодому віці. Саме в цей період формуються життєві цінності, професійна ідентичність, система цінностей та навички міжособистісної взаємодії. Молоді люди часто стикаються з високим рівнем навчального та соціального стресу, труднощами самовизначення та психологічної адаптації. У зв'язку з цим підтримка психологічного благополуччя молоді є важливим напрямом психологічної допомоги [21].

Низький рівень психологічного благополуччя може негативно впливати на всі сфери життя людини. Він може проявлятися у вигляді емоційної нестабільності, підвищеної тривожності, невпевненості у собі, труднощів соціальної адаптації та зниження мотивації до діяльності. Тривале переживання психологічного

дискомфорту можесприятирозвиткупсихосоматичнихпорушень, депресивнихстанів та емоційноговиснаження.

У сучаснійпсихології велика увагаприділяєтьсярозробціметодівпідтримки та розвиткупсихологічногоблагополуччяособистості. До ефективнихнапрямівпсихологічноїроботи належать розвитокемоційноїкомпетентності, формування позитивного мислення, підвищеннясамооцінки, розвитокстресостійкості та навичокконструктивноїміжособистісноїївзаємодії [26].

Важливу роль у підтримціпсихологічногоблагополуччявідіграєпсихологічнадопомога та психопросвітницькадіяльність. Психологічнітренінги, консультативнапідтримка, програмирозвиткуемоційногоінтелекту та навичоксаморегуляціїсприяютьпокращеннюемоційного стану людини та підвищеннюрівняїїпсихологічногоблагополуччя.

Таким чином, психологічнеблагополуччя є важливою характеристикою гармонійногофункціонуванняособистості, яка охоплюєпозитивнеставлення до себе, емоційнустабільність, задоволеністьжиттям, здатність до самореалізації та конструктивноїсоціальноївзаємодії.

Психологічнеблагополуччябезпосередньопов'язане з рівнемемоційноїзрілостіособистості, їїздатністю до саморегуляції та психологічноїадаптації. Вивченняпсихологічногоблагополуччя як предмета психологічногодослідження є важливим для розуміннямеханізмівгармонійногорозвиткуособистості та розробкиефективнихметодівпсихологічноїпідтримкилюдини.

1.3. Взаємозв'язок емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості

Проблема взаємозв'язку емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості є однією з актуальних у сучасній психологічній науці.

Умови сучасного життя характеризуються високим рівнем психоемоційного навантаження, соціальною нестабільністю, постійними змінами та зростанням кількості стресових ситуацій. У зв'язку з цим особливого значення набуває здатність людини підтримувати внутрішню психологічну рівновагу, ефективно регулювати власні емоції та конструктивно адаптуватися до життєвих труднощів. Саме емоційна зрілість виступає важливим чинником, який значною мірою визначає рівень психологічного благополуччя особистості [32].

Емоційна зрілість характеризує рівень розвитку емоційної сфери людини та проявляється у здатності усвідомлювати власні емоції, контролювати емоційні реакції, адекватно виражати почуття та конструктивно взаємодіяти з іншими людьми. Психологічне благополуччя, у свою чергу, відображає рівень психологічного комфорту людини, задоволеність життям, позитивне ставлення до себе та здатність до гармонійного функціонування у соціальному середовищі.

У психології психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник психічного здоров'я особистості, який охоплює емоційну стабільність, самоприйняття, наявність життєвих цілей, позитивні взаємини з іншими людьми та здатність до самореалізації. Водночас емоційна зрілість виступає важливим внутрішнім психологічним ресурсом, який забезпечує підтримку психологічного благополуччя та сприяє ефективній соціальній адаптації [15].

Одним із основних проявів взаємозв'язку емоційної зрілості та психологічного благополуччя є здатність людини до емоційної саморегуляції. Емоційно зріла особистість здатна контролювати власні емоційні реакції, конструктивно реагувати на стресові ситуації та уникати надмірної емоційної напруги. Завдяки цьому людина підтримує внутрішню психологічну рівновагу, що позитивно впливає на рівень її психологічного благополуччя.

Люди з високим рівнем емоційної зрілості зазвичай краще адаптуються до життєвих труднощів, рідше переживають емоційне виснаження та мають вищий рівень стресостійкості. Вони здатні адекватно оцінювати проблемні ситуації, контролювати імпульсивні реакції та знаходити конструктивні способи вирішення конфліктів. Це сприяє зниженню рівня тривожності, внутрішньої напруги та психологічного дискомфорту.

Важливим компонентом емоційної зрілості є емоційна стійкість. Емоційно стійка людина здатна підтримувати стабільний емоційний стан навіть у складних життєвих обставинах. Така особистість менш схильна до різких емоційних коливань, депресивних переживань та емоційного виснаження. Саме тому високий рівень емоційної стійкості позитивно впливає на психологічне благополуччя людини та її психічне здоров'я [30].

Важливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя відіграє здатність до самоприйняття. Емоційно зріла особистість адекватно сприймає власні сильні та слабкі сторони, не залежить надмірно від зовнішньої оцінки та здатна підтримувати позитивне ставлення до себе. Люди з високим рівнем самоприйняття характеризуються більшою впевненістю у собі, психологічною стабільністю та внутрішньою гармонією.

Натомість емоційна незрілість часто супроводжується нестабільною самооцінкою, підвищеною чутливістю до критики, емоційною залежністю від інших людей та труднощами саморегуляції. Такі особливості негативно впливають на психологічний стан людини та можуть сприяти розвитку внутрішнього конфлікту, тривожності та емоційного дискомфорту.

Важливим аспектом взаємозв'язку емоційної зрілості та психологічного благополуччя є здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії. Емоційно зрілі люди мають вищий рівень емпатії, краще розуміють емоційний стан інших людей та здатні будувати гармонійні соціальні взаємини. Наявність позитивних соціальних контактів є важливим чинником психологічного благополуччя, оскільки соціальна підтримка сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості особистості [27].

Емоційно зріла людина здатна конструктивно вирішувати конфлікти, контролювати агресивні реакції та враховувати емоційні потреби інших людей. Завдяки цьому вона легше адаптується до соціального середовища та підтримує більш гармонійні міжособистісні взаємини. У свою чергу, позитивна соціальна взаємодія сприяє формуванню відчуття психологічного комфорту та задоволеності життям.

Взаємозв'язок емоційної зрілості та психологічного благополуччя також проявляється у здатності людини до самореалізації та особистісного розвитку. Люди з високим рівнем емоційної зрілості зазвичай мають чіткі життєві цілі, здатні приймати відповідальність за власне життя та прагнуть до самовдосконалення. Вони більш відкриті до нового досвіду, краще адаптуються до змін та мають вищий рівень життєвої активності [25].

Водночас недостатній рівень емоційної зрілості може обмежувати можливості особистісного розвитку. Емоційна нестабільність, невпевненість у собі, труднощі емоційного контролю та низька стресостійкість можуть негативно впливати на мотивацію людини, її професійну діяльність та здатність до самореалізації.

У сучасній психології емоційна зрілість тісно пов'язується з розвитком емоційного інтелекту.

Високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому розумінню власних емоцій, здатності керувати емоційними реакціями та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Саме тому емоційний інтелект є важливою складовою психологічного благополуччя особистості.

Особливого значення проблема взаємозв'язку емоційної зрілості та психологічного благополуччя набуває у молодому віці. Юнацький період є важливим етапом формування самосвідомості, системи цінностей, навичок емоційного контролю та міжособистісної взаємодії. Молоді люди часто стикаються з труднощами самовизначення, високим рівнем навчального стресу та соціального тиску. У таких умовах емоційна зрілість виступає важливим психологічним ресурсом, який допомагає підтримувати психологічну стабільність та успішно адаптуватися до соціального середовища [31].

Недостатній рівень емоційної зрілості у молодому віці може проявлятися у підвищеній тривожності, конфліктності, емоційній нестабільності та труднощах соціальної адаптації. Такі особливості негативно впливають на психологічне благополуччя особистості та можуть сприяти розвитку емоційного виснаження або психоемоційних порушень.

Важливу роль у формуванні емоційної зрілості та психологічного благополуччя відіграє сімейне середовище. Емоційна підтримка, стабільна атмосфера у сім'ї, позитивний приклад батьків та

конструктивне спілкування сприяють розвитку емоційної компетентності та психологічної стійкості особистості. Водночас конфліктні сімейні взаємини, емоційне нехтування або недостатня підтримка можуть негативно впливати на розвиток емоційної зрілості та психологічного благополуччя людини [1].

У сучасній психологічній практиці велика увага приділяється розвитку емоційної зрілості як важливого чинника підтримки психологічного благополуччя. Для цього використовуються психологічні тренінги, програми розвитку емоційного інтелекту, техніки саморегуляції, вправи на розвиток емпатії та навичок конструктивної комунікації.

Таким чином, емоційна зрілість та психологічне благополуччя є взаємопов'язаними психологічними характеристиками особистості. Високий рівень емоційної зрілості сприяє розвитку психологічної стійкості, позитивного самоприйняття, гармонійних міжособистісних взаємин та здатності ефективно долати життєві труднощі. Водночас психологічне благополуччя виступає важливою умовою гармонійного функціонування особистості та її психічного здоров'я. Вивчення взаємозв'язку емоційної зрілості та психологічного благополуччя є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень та має суттєве значення для розробки ефективних методів психологічної підтримки та розвитку особистості.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційної зрілості як показника психологічного благополуччя особистості. У

процес дослідження розглянуто сутність поняття емоційної зрілості, визначено її основні психологічні особливості, проаналізовано психологічне благополуччя як предмет психологічного дослідження та охарактеризовано взаємозв'язок між емоційною зрілістю і психологічним благополуччям особистості.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що емоційна зрілість є важливою складовою психологічної зрілості особистості та характеризує здатність людини усвідомлювати власні емоції, контролювати емоційні реакції, підтримувати емоційну стабільність та конструктивно взаємодіяти з іншими людьми. Визначено, що основними психологічними характеристиками емоційно зрілої особистості є емоційна саморегуляція, емоційна стійкість, емпатія, адекватна самооцінка, відповідальність за власну поведінку та здатність до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Було з'ясовано, що емоційна зрілість формується поступово в процесі соціалізації та розвитку особистості під впливом сімейного виховання, соціального середовища, міжособистісних взаємин та індивідуального життєвого досвіду. Встановлено, що недостатній рівень емоційної зрілості може проявлятися у підвищеній тривожності, імпульсивності, емоційній нестабільності, труднощах саморегуляції та соціальної адаптації.

У процесі аналізу психологічного благополуччя як предмета психологічного дослідження визначено, що психологічне благополуччя є інтегральним показником психічного здоров'я та гармонійного функціонування особистості. Воно охоплює позитивне ставлення до себе, задоволеність життям, емоційну рівновагу, здатність до самореалізації, особистісного розвитку та ефективної соціальної взаємодії. Встановлено,

що психологічне благополуччя не обмежується лише відсутністю психічних порушень, а передбачає наявність внутрішнього психологічного комфорту та здатності людини до повноцінного функціонування у різних сферах життя.

Було проаналізовано основні теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя, зокрема гедоністичний та евдемоністичний підходи.

Особливу увагу приділено концепції психологічного благополуччя К. Ріфф, відповідно до якої психологічне благополуччя включає такі компоненти, як самоприйняття, позитивні взаємини з іншими людьми, автономія, управління життєвими обставинами, особистісне зростання та наявність життєвих цілей.

У ході дослідження встановлено зв'язку емоційної зрілості та психологічного благополуччя. Встановлено, що психологічні характеристики є тісно пов'язаними. Визначено, що високий рівень емоційної зрілості позитивно впливає на психологічне благополуччя особистості, сприяє розвитку емоційної стійкості, стресостійкості, позитивного самоприйняття та гармонійних міжособистісних взаємин. Емоційно зріла людина краще адаптується до життєвих труднощів, ефективніше контролює власні емоційні реакції та підтримує внутрішню психологічну рівновагу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емоційна зрілість є однією з важливих характеристик гармонійно розвиненої особистості, оскільки визначає здатність людини усвідомлювати власні емоції, контролювати емоційні реакції, адекватно реагувати на життєві труднощі та будувати конструктивні міжособистісні взаємини. У сучасних умовах високого рівня психоемоційного навантаження, соціальної нестабільності та постійних стресових впливів проблема емоційної зрілості набуває особливої актуальності. Саме рівень емоційної зрілості значною мірою визначає психологічне благополуччя людини, її здатність до самореалізації, емоційної стійкості та психологічної адаптації.

Психологічне благополуччя особистості розглядається як інтегральний показник психічного здоров'я людини, що включає позитивне ставлення до себе, задоволеність життям, емоційну рівновагу, здатність до саморозвитку та ефективної соціальної взаємодії. Водночас недостатній рівень емоційної зрілості може супроводжуватися підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, труднощами у міжособистісному спілкуванні та низьким рівнем психологічного благополуччя.

Актуальність емпіричного дослідження зумовлена необхідністю більш глибокого вивчення взаємозв'язку між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям особистості, а також визначення особливостей емоційної сфери сучасної молоді. Проведення емпіричного дослідження дозволяє отримати практичні дані щодо рівня сформованості емоційної зрілості та особливостей психологічного благополуччя респондентів.

Метою емпіричного дослідження є вивчення особливостей емоційної зрілості як показника психологічного благополуччя особистості.

Для реалізації поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості.
2. Дослідити рівень емоційної зрілості респондентів.
3. Визначити особливості психологічного благополуччя учасників дослідження.
4. Дослідити рівень розвитку емоційного інтелекту респондентів.
5. Проаналізувати взаємозв'язок між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям особистості.
6. Узагальнити результати емпіричного дослідження.

Об'єктом дослідження є емоційна сфера особистості.

Предметом дослідження є емоційна зрілість як показник психологічного благополуччя особистості.

У процесі дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження. Емпіричні методи включали психодіагностичне тестування, кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.

Для проведення емпіричного дослідження було використано три психодіагностичні методики, які застосовуються у сучасній психологічній практиці та використовуються у вітчизняних наукових дослідженнях.

1. Методика діагностики емоційної зрілості особистості О. Чебикіна

Для визначення рівня емоційної зрілості респондентів було використано методику діагностики емоційної зрілості особистості О. Чебикіна. Дана методика спрямована на дослідження рівня сформованості емоційної сфери особистості та особливостей емоційної саморегуляції.

Методика дозволяє оцінити:

- емоційну стійкість;
- самоконтроль;
- емоційну рівноваженість;
- здатність до регуляції емоційних реакцій;
- рівень емпатії;
- адекватність емоційного реагування.

Результати методики дозволяють визначити високий, середній або низький рівень емоційної зрілості особистості.

2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

Для дослідження психологічного благополуччя особистості було використано Шкалу психологічного благополуччя Керол Ріфф, яка є однією з найбільш поширених методик дослідження психологічного функціонування особистості.

Методика дозволяє оцінити такі компоненти психологічного благополуччя:

- позитивні взаємини з іншими;
- автономію;
- управління життєвими обставинами;
- особисті незростання;
- наявність життєвих цілей;
- самоприйняття.

Методика широко використовується у психологічних дослідженнях та дозволяє комплексно оцінити рівень психологічного благополуччя особистості.

3. Методика діагностики емоційного інтелекту Bar-On EQ-i

Для дослідження особливостей емоційної сфери респондентів було використано методику діагностики емоційного інтелекту Bar-On EQ-i. Методика спрямована на визначення рівня розвитку емоційного інтелекту як важливої складової емоційної зрілості особистості.

Методика дозволяє оцінити:

- емоційне самоусвідомлення;
- емоційну саморегуляцію;
- емпатію;
- стресостійкість;
- міжособистісну взаємодію;
- адаптивність;
- контроль імпульсивності.

Результати методики дають можливість визначити рівень емоційної компетентності особистості та особливості емоційного функціонування респондентів.

Емпіричне дослідження проводилося упродовж 2025 року. У дослідженні взяли участь 20 респондентів віком від 18 до 25 років. До вибірки увійшли студенти закладів вищої освіти та молоді люди, які працюють у різних професійних сферах. Вибір саме цієї вікової категорії зумовлений тим, що юнацький та ранній дорослий вік є важливим етапом формування емоційної зрілості, самосвідомості та психологічного благополуччя.

Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно. Перед проведенням психодіагностичного дослідження учасники були ознайомлені з його метою та основними умовами проведення. Дослідження проводилося з дотриманням принципів конфіденційності та етичних норм психологічної діагностики.

До вибірки були включені респонденти різної статі, рівня професійної зайнятості та напрямів навчання, що дозволило отримати більш об'єктивні результати дослідження.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки дослідження

№	Стать	Вік	Статус респондента	Сфера навчання / діяльності
1	жіноча	18	студентка	психологія
2	чоловіча	19	студент	Право
3	жіноча	20	студентка	педагогіка
4	жіноча	21	студентка	Дизайн
5	чоловіча	22	студент	інформаційні технології
6	жіноча	19	студентка	філологія
7	чоловіча	23	працює	менеджмент
8	жіноча	24	працює	маркетинг
9	чоловіча	20	студент	економіка
10	жіноча	18	студентка	соціальна робота
11	чоловіча	21	студент	інженерія
12	жіноча	22	працює	HR-сфера
13	жіноча	23	студентка	психологія

3				
1	чоловіч	24	працює	підприємництво
4	а			
1	жіноча	25	працює	освіта
5				
1	чоловіч	19	студент	журналістика
6	а			
1	жіноча	20	студентка	медицина
7				
1	чоловіч	22	працює	логістика
8	а			
1	жіноча	21	студентка	соціологія
9				
2	чоловіч	25	працює	фінанси
0	а			

Психодіагностичне дослідження проводилося індивідуально у спокійних умовах. Респондентам надавалися інструкції щодо виконання тестових завдань та пояснювалися правила заповнення бланків. Середня тривалість проходження всіх методик становила приблизно 40–50 хвилин.

Після проведення психодіагностичного етапу було здійснено кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.

Кількісний аналіз передбачав підрахунок балів за кожною методикою та визначення рівнів емоційної зрілості, психологічного благополуччя та емоційного інтелекту. Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію отриманих результатів та виявлення психологічних особливостей респондентів.

Отже, організація емпіричного дослідження базувалася на комплексному використанні сучасних психодіагностичних методів, що дозволило всебічно дослідити особливості емоційної зрілості як показника психологічного благополуччя особистості. Використані методики забезпечили можливість комплексного аналізу емоційної сфери респондентів та стали основою для подальшого аналізу результатів емпіричного дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Після проведення емпіричного дослідження було здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. Основною метою аналізу стало визначення рівня емоційної зрілості, психологічного благополуччя та емоційного інтелекту респондентів, а також виявлення взаємозв'язку між цими психологічними характеристиками. Для дослідження було використано три психодіагностичні методики: методику діагностики емоційної зрілості особистості О. Чебикіна, Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф та методику діагностики емоційного інтелекту Var-OnEQ-i.

У дослідженні взяли участь 20 респондентів віком від 18 до 25 років. Усі учасники добровільно брали участь у психодіагностичному дослідженні та проходили тестування в однакових умовах. Аналіз результатів дозволив визначити особливості емоційної сфери респондентів та оцінити рівень їх психологічного благополуччя.

Таблиця 2.2

Результати дослідження рівня емоційної зрілості за методикою О. Чебикіна

Рівень емоційної зрілості	Кількість респондентів	
Високий	6	30%
Середній	10	50%
Низький	4	20%
Всього	20	100%

Аналіз результатів методики О. Чебикіна показав, що найбільша кількість респондентів — 50% — має середній рівень емоційної зрілості. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження загалом здатні контролювати власні емоції, адекватно реагувати на життєві труднощі та підтримувати емоційну рівновагу, однак у стресових ситуаціях можуть виникати труднощі емоційної саморегуляції та підвищене емоційна вразливість.

Високий рівень емоційної зрілості було виявлено у 30% респондентів. Такі учасники характеризуються емоційною стабільністю, високим рівнем самоконтролю, здатністю конструктивно вирішувати конфліктні ситуації та підтримувати гармонійні міжособистісні взаємини. Вони здатні усвідомлювати власні емоції, адекватно виражати почуття та ефективно контролювати емоційні реакції навіть у складних життєвих обставинах.

Низький рівень емоційної зрілості був характерний для 20% респондентів. Такі учасники схильні до емоційної нестабільності, імпульсивності, труднощів емоційного контролю та підвищеної тривожності. Для них характерними є труднощі у міжособистісному спілкуванні,

недостатній рівень саморегуляції та залежність емоційного стану від зовнішніх обставин.

Отримані результати свідчать про те, що емоційна зрілість є важливим психологічним чинником, який впливає на емоційну стабільність та загальне психологічне функціонування особистості.

Водночас результати дослідження вказують на необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції та підвищення рівня емоційної компетентності у частини респондентів.

Таблиця 2.3

Результати дослідження психологічного благополуччя за методикою К.

Ріфф

Рівень психологічного благополуччя	Кількість респондентів	%
Високий	5	25%
Середній	11	55%
Низький	4	20%
Всього	20	100%

Результати дослідження психологічного благополуччя показали, що у більшості респондентів — 55% — спостерігається середній рівень психологічного благополуччя.

Такі учасники загалом позитивно оцінюють власне життя, мають сформовані життєві цінності та здатні підтримувати конструктивні соціальні зв'язки, однак можуть періодично переживати внутрішню невпевненість, емоційне напруження або труднощі адаптації.

Високий рівень психологічного благополуччя був виявлений у 25% респондентів. Ці учасники характеризуються позитивним ставленням до себе,

високим рівнем самоприйняття, емоційною стабільністю, здатністю до особистісного зростання та задоволеністю власним життям. Для них характерні гармонійні взаємини з оточенням, внутрішня впевненість та здатність ефективно долати життєві труднощі.

Низький рівень психологічного благополуччя спостерігався у 20% респондентів. Такі учасники можуть відчувати незадоволеність власним життям, труднощі емоційної адаптації, невпевненість у собі та підвищений рівень внутрішньої напруги. Для них також характерними є труднощі у побудові позитивних соціальних взаємин та недостатній рівень психологічної стійкості.

Аналіз результатів дозволяє зробити висновок, що психологічне благополуччя безпосередньо пов'язане з рівнем емоційної зрілості особистості. Респонденти з високим рівнем емоційної зрілості демонстрували більш високі показники психологічного благополуччя, тоді як учасники з низьким рівнем емоційної зрілості частіше виявляли емоційну нестабільність та психологічний дискомфорт.

Таблиця 2.4

Результати дослідження рівня емоційного інтелекту за методикою Bar-On EQ-i

Рівень емоційного інтелекту	Кількість респондентів	%
Високий	7	35%
Середній	9	45%
Низький	4	20%
Всього	20	100%

Результати дослідження емоційного інтелекту показали, що найбільша кількість респондентів — 45% — має середній рівень розвитку емоційного інтелекту.

Такі учасники здатні розуміти власні емоції та емоційний стан інших людей, однак у складних ситуаціях можуть мати труднощі з контролем емоційних реакцій або емоційною саморегуляцією.

Високий рівень емоційного інтелекту було виявлено у 35% респондентів. Такі учасники характеризуються високим рівнем емпатії, здатністю до емоційного самоконтролю, розвиненими навичками міжособистісної взаємодії та ефективною адаптацією до стресових ситуацій. Вони краще розуміють власні емоційні переживання та здатні конструктивно вирішувати міжособистісні конфлікти.

Низький рівень емоційного інтелекту був характерний для 20% респондентів. Для таких учасників властиві труднощі у розпізнаванні емоцій, недостатній рівень емпатії, імпульсивність та проблеми емоційної саморегуляції. У складних життєвих ситуаціях вони можуть демонструвати емоційну нестабільність та труднощі міжособистісної взаємодії.

Отримані результати свідчать про те, що емоційний інтелект є важливою складовою емоційної зрілості та психологічного благополуччя особистості. Респонденти з високим рівнем емоційного інтелекту характеризувалися більш високими показниками емоційної зрілості та психологічного благополуччя.

У процесі порівняльного аналізу результатів усіх трьох методик було встановлено наявність взаємозв'язку між рівнем емоційної зрілості, емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості. Респонденти з високим рівнем емоційної зрілості здебільшого мали високий або середній рівень психологічного благополуччя та емоційного інтелекту. Водночас учасники з

низьким рівнем емоційної зрілості частіше демонстрували низькі показники психологічного благополуччя та емоційного інтелекту.

Проведене дослідження підтвердило, що емоційна зрілість є важливим показником психологічного благополуччя особистості.

Високий рівень емоційної зрілості сприяє емоційній стабільності, ефективній адаптації до життєвих труднощів, розвитку позитивних міжособистісних зв'язів та психологічному комфорту людини.

Водночас результати дослідження свідчать про необхідність розвитку емоційної компетентності у частини молоді. Особливого значення набуває формування навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості, емпатії та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Це може бути реалізовано через психологічні тренінги, психопросвітницькі програми та розвиток навичок емоційного інтелекту.

Таблиця 2.5

Залежність психологічного благополуччя особистості від рівня її емоційної зрілості

№ респондента	Рівень емоційної зрілості	Рівень емоційного інтелекту	Рівень психологічного благополуччя
1	високий	високий	високий
2	низький	низький	низький
3	середній	середній	середній

4	середній	середній	середній
5	високий	високий	високий
6	середній	середній	середній
7	середній	середній	середній
8	високий	високий	високий
9	низький	середній	низький
10	середній	середній	середній
11	високий	високий	високий
12	середній	середній	середній
13	високий	високий	високий
14	середній	середній	середній
15	високий	високий	високий
16	середній	середній	середній
17	середній	високий	середній
18	середній	середній	середній
19	низький	низький	низький
20	низький	середній	низький

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.5, свідчить про наявність прямого взаємозв'язку між рівнем емоційної зрілості особистості та показниками її психологічного благополуччя.

Отримані результати підтверджують, що респонденти з високим рівнем емоційної зрілості дебільшого демонструють високий рівень психологічного благополуччя та емоційного інтелекту, тоді як учасники з низьким рівнем емоційної зрілості частіше мають труднощі емоційної адаптації, ніжчі показники психологічної стійкості та психологічного комфорту.

Зокрема, респонденти №1, №5, №11, №13 та №15 продемонстрували високий рівень емоційної зрілості,

емоційного інтелекту та психологічного благополуччя.

Для таких учасників характерними є емоційна рівноважність, сформовані навички самоконтролю, здатність ефективно регулювати власні емоції та підтримувати позитивні міжособистісні взаємини. Вони характеризуються вищим рівнем самоприйняття, психологічної стійкості та здатністю конструктивно долати стресові ситуації.

Наприклад, респондент №13 продемонстрував високий рівень емпатії, емоційної стабільності та психологічної адаптації, що свідчить про сформовану емоційну компетентність та високий рівень психологічного благополуччя.

Аналогічні результати були характерні для респондента №11, який виявив високий рівень самоконтролю та стресостійкості.

Респонденти із середнім рівнем емоційної зрілості, зокрема №3, №4, №6, №7, №10, №12, №14, №16, №17 та №18, загалом продемонстрували середній рівень психологічного благополуччя.

Такі учасники здатні підтримувати емоційну рівновагу та конструктивно взаємодіяти з оточенням, однак у складних життєвих ситуаціях можуть переживати труднощі емоційної саморегуляції або підвищене внутрішнє напруження.

Цікавим є приклад респондента №17, який при середньому рівні емоційної зрілості продемонстрував високий рівень емоційного інтелекту. Це може свідчити про достатньо розвинену здатність до розуміння емоційних переживань, однак недостатньо сформовані механізми емоційної стабільності та психологічної стійкості.

Найнижчі показники психологічного благополуччя були характерними для респондентів №2, №9, №19 та №20, у яких було виявлено низький рівень емоційної зрілості.

Такі учасники дослідження характеризувалися підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, труднощами контролю емоційних реакцій та нижчим рівнем психологічної адаптації.

Наприклад, респондент №19 продемонстрував низький рівень емоційного інтелекту та психологічного благополуччя, що проявлялося у невпевненості в собі, емоційній вразливості та труднощах міжособистісної взаємодії. У респондента №2 також спостерігалися труднощі емоційного контролю та підвищений рівень внутрішньої напруги.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволили встановити, що емоційна зрілість є важливим чинником психологічного благополуччя особистості.

Високий рівень емоційної зрілості та емоційного інтелекту позитивно впливає на психологічний стан людини, її здатність до саморегуляції, міжособистісної взаємодії та адаптації до життєвих труднощів. Отримані результати підтверджують актуальність подальшого вивчення проблеми емоційної зрілості та розробки практичних програм психологічного супроводу особистості.

2.3. Практичні рекомендації

Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем емоційної зрілості особистості та показниками її психологічного благополуччя. Було встановлено, що високий рівень емоційної зрілості позитивно впливає на емоційну стабільність, здатність до саморегуляції, психологічну адаптацію та якість міжособистісної взаємодії. Водночас низький рівень емоційної зрілості супроводжується підвищеною

тривожністю, емоційною нестабільністю, труднощами емоційного контролю та зниженням психологічного благополуччя. У зв'язку з цим важливого значення набуває розробка практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційної зрілості та підтримку психологічного благополуччя особистості.

Практичні рекомендації можуть бути використані психологами, педагогами, кураторами студентських груп, фахівцями соціальної сфери, а також самими молодими людьми з метою розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня емоційного інтелекту та формування психологічної стійкості.

Одним із найважливіших напрямів розвитку емоційної зрілості є формування навичок емоційного самоусвідомлення. Людина повинна вміти розпізнавати власні емоції, усвідомлювати причини їх виникнення та розуміти вплив емоційного стану на поведінку й міжособистісну взаємодію. Для розвитку емоційного самоусвідомлення доцільно використовувати техніки само спостереження, ведення емоційного щоденника, рефлексивні вправи та психологічні тренінги.

Емоційний щоденник є ефективним методом розвитку емоційної компетентності.

Його використання дозволяє людині аналізувати власні емоційні реакції, визначати ситуації, які викликають стрес або емоційний дискомфорт, а також знаходити способи конструктивного реагування. Регулярна рефлексія власного емоційного стану сприяє формуванню навичок самоконтролю та підвищує рівень емоційної зрілості.

Важливим напрямом практичної роботи є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Уміння контролювати власні емоції, знижувати рівень внутрішнього напруження та конструктивно реагувати на стресові ситуації є важливою складовою психологічного благополуччя особистості. Для

розвитку емоційної саморегуляції рекомендується використовувати дихальні вправи, техніки релаксації, медитацію, методи усвідомленості та вправи на стабілізацію емоційного стану.

Одним із ефективних методів є техніка глибокого дихання, яка допомагає знижувати рівень тривожності та емоційного напруження. У стресових ситуаціях рекомендується виконувати повільні глибокі вдихи та видихи з концентрацією уваги на процесі дихання. Така практика позитивно впливає на нервову систему та сприяє емоційному відновленню.

Для розвитку психологічного благополуччя важливе значення має формування позитивного ставлення до себе та розвитку адекватної самооцінки. Людина з високим рівнем самоприйняття краще адаптується до життєвих труднощів, має вищий рівень психологічної стійкості та менш схильна до емоційної дестабілізації. У зв'язку з цим доцільно використовувати вправи, спрямовані на розвиток позитивного самоприйняття, усвідомлення власних сильних сторін та формування впевненості у собі.

Одним із ефективних методів є техніка позитивної саморефлексії. Людині рекомендується щоденно фіксувати власні досягнення, позитивні події та успішні способи подолання труднощів. Така практика сприяє формуванню позитивного мислення та підвищенню рівня психологічного комфорту.

Важливу роль у розвитку емоційної зрілості відіграє формування навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Для цього необхідно розвивати емпатію, навички активного слухання, толерантність та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Людина з високим рівнем емоційної зрілості здатна краще розуміти емоційний стан інших людей, контролювати власні реакції у конфліктних ситуаціях та підтримувати гармонійні соціальні взаємини.

Для розвитку емпатії ефективними є групові тренінги, рольові ігри та психологічні ігри, спрямовані на усвідомлення емоційних переживань інших людей.

Особливу увагу необхідно приділяти розвитку навичок ненасильницького спілкування та конструктивного вираження власних емоцій.

Важливим чинником психологічного благополуччя є розвиток стресостійкості.

Сучасні умови життя супроводжуються значним психоемоційним навантаженням, тому здатність людини ефективно реагувати на стресові ситуації є важливою умовою збереження психічного здоров'я. Для підвищення рівня стресостійкості рекомендується використовувати техніки психологічного відновлення, фізичну активність, методи тайм-менеджменту та формування навичок позитивного мислення.

Регулярна фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан людини, сприяє зниженню рівня тривожності та покращує загальне психологічне самопочуття. Для підтримки психологічного благополуччя рекомендуються прогулянки на свіжому повітрі, йога, плавання, танці або інші види фізичної активності.

Особливого значення набуває профілактика емоційного виснаження та психоемоційного перевантаження. Молоді люди часто стикаються з високим рівнем навчального та соціального стресу, що може негативно впливати на емоційний стан та психологічне благополуччя. У зв'язку з цим важливо дотримуватися балансу між навчанням, професійною діяльністю та відпочинком.

Для профілактики емоційного виснаження рекомендується:

- дотримуватися режиму праці та відпочинку;
- забезпечувати достатню тривалість сну;
- уникати надмірного психоемоційного навантаження;

- регулярно займатися фізичною активністю;
- підтримувати соціальні контакти;
- знаходити час для хобі та особистих інтересів.

Важливим напрямом практичної роботи є психологічна просвіта молоді щодо розвитку емоційної компетентності. Проведення тренінгів, семінарів та психопросвітницьких програм сприяє підвищенню рівня психологічної культури, формуванню навичок емоційної саморегуляції та профілактиці емоційної дезадаптації.

Доцільним є впровадження спеціальних тренінгових програм розвитку емоційної зрілості. Такі програми можуть включати:

- вправи на розвиток емоційного інтелекту;
- техніки саморегуляції;
- розвиток навичок ефективної комунікації;
- вправи на підвищення самооцінки;
- методи подолання стресу;
- тренінги особистісного зростання.

Особливу увагу необхідно приділяти розвитку навичок конструктивного подолання труднощів. Людина повинна вміти адекватно реагувати на невдачі, приймати життєві зміни та зберігати психологічну стабільність у складних ситуаціях. Для цього рекомендується використовувати методи когнітивно-поведінкової психології, спрямовані на формування позитивного мислення та зміну деструктивних моделей поведінки.

Важливим компонентом психологічного благополуччя є наявність соціальної підтримки. Гармонійні взаємини з родиною, друзями та соціальним оточенням позитивно впливають на емоційний стан людини та

сприяють розвитку психологічної стійкості. Саме тому необхідно розвивати навички ефективної комунікації, підтримувати позитивні соціальні контакти та формувати сприятливе емоційне середовище.

Результати дослідження також підтвердили важливість розвитку емоційного інтелекту як складової емоційної зрілості. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому розумінню власних емоцій та емоцій інших людей, підвищує рівень емпатії та покращує соціальну адаптацію особистості.

Таким чином, розвиток емоційної зрілості є важливою умовою підтримки психологічного благополуччя особистості. Практичні рекомендації повинні бути спрямовані на формування навичок емоційного самоусвідомлення, емоційної саморегуляції, розвитку емпатії, стресостійкості та позитивного самосприйняття. Комплексне використання психологічних тренінгів, психоосвітницьких програм та методів психологічної підтримки сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя, емоційної стабільності та соціальної адаптації особистості.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено організацію та результати емпіричного дослідження емоційної зрілості як показника психологічного благополуччя особистості. У процесі дослідження було визначено особливості емоційної сфери респондентів, рівень емоційної зрілості, емоційного інтелекту та психологічного благополуччя,

а також проаналізовано взаємозв'язок між цими психологічними характеристиками.

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: методику діагностики емоційної зрілості особистості О. Чебикіна, Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф та методику діагностики емоційного інтелекту Bar-On EQ-i. У дослідженні взяли участь 20 респондентів віком від 18 до 25 років, що дозволило дослідити особливості емоційної зрілості та психологічного благополуччя молоді.

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень емоційної зрілості, психологічного благополуччя та емоційного інтелекту. Такі учасники загалом здатні контролювати власні емоції, підтримувати конструктивні міжособистісні взаємини та адаптуватися до життєвих труднощів, однак у стресових ситуаціях можуть переживати емоційну нестабільність або труднощі само регуляції.

Було визначено, що респонденти з високим рівнем емоційної зрілості характеризуються більш високими показниками психологічного благополуччя та емоційного інтелекту. Для них характерними є емоційна рівноваженість, високий рівень самоконтролю, розвинена емпатія, позитивне ставлення до себе та здатність ефективно вирішувати життєві труднощі. Такі респонденти демонстрували кращу психологічну адаптацію, вищу стресостійкість та гармонійні соціальні взаємини.

Водночас у респондентів із низьким рівнем емоційної зрілості було виявлено нижчі показники психологічного благополуччя. Для них характерними є підвищена тривожність, емоційна нестабільність, труднощі емоційного контролю, невпевненість у собі та

складнощі міжособистісної взаємодії. Такі результати свідчать про важливість розвитку емоційної компетентності як чинника психологічного здоров'я та соціальної адаптації особистості.

У процесі аналізу результатів було встановлено наявність прямого взаємозв'язку між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям особистості. Чим вищим є рівень емоційної зрілості та емоційного інтелекту респондентів, тим вищими є показники їх психологічного благополуччя, емоційної стабільності та соціальної адаптації. Отримані результати підтвердили, що емоційна зрілість є важливим психологічним ресурсом особистості, який сприяє гармонійному функціонуванню людини у різних сферах життя.

У другому розділі також було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емоційної зрілості та підвищення рівня психологічного благополуччя особистості. Визначено, що ефективними напрямками психологічної роботи є розвиток емоційного самоусвідомлення, навичок емоційної саморегуляції, емпатії, стресостійкості та позитивного самосприйняття. Важливу роль у підтримці психологічного благополуччя відіграють психологічні тренінги, психопросвітницькі програми, методи релаксації та формування навичок конструктивної міжособистісної взаємодії.

У результаті дослідження було доведено, що емоційна зрілість виступає важливим показником психологічного благополуччя особистості та позитивно впливає на її емоційний стан, поведінку та соціальне функціонування.

Розвиток емоційної зрілості сприяє формуванню психологічної стійкості, підвищенню рівня адаптивності та покращенню якості життя особистості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили актуальність проблеми розвитку

моційної зрілості та необхідність подальшого впровадження психологічних програм, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя молоді. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів та фахівців соціальної сфери для організації психологічного супроводу та профілактики емоційної дезадаптації особистості.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження емоційної зрілості як показника психологічного благополуччя особистості. У процесі дослідження проаналізовано основні наукові підходи до розуміння емоційної зрілості та психологічного благополуччя, визначено психологічні особливості емоційно зрілої особистості, досліджено взаємозв'язок між рівнем емоційної зрілості та психологічним благополуччям, а також проведено емпіричне дослідження даної проблеми.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що емоційна зрілість є важливою складовою психологічної зрілості особистості та характеризується здатністю людини усвідомлювати власні емоції, контролювати емоційні реакції, підтримувати емоційну стабільність, конструктивно взаємодіяти з іншими людьми та відповідально ставитися до власної поведінки. Визначено, що основними компонентами емоційної зрілості є емоційна саморегуляція, емоційна стійкість, емпатія, адекватна самооцінка, самоконтроль та здатність до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Було з'ясовано, що емоційна зрілість формується під впливом соціального середовища, сімейного виховання, життєвого досвіду та особистісного розвитку людини. Водночас недостатній рівень емоційної зрілості може супроводжуватися емоційною нестабільністю, імпульсивністю, підвищеною тривожністю, труднощами соціальної адаптації та психологічним дискомфортом.

У процесі дослідження психологічного благополуччя встановлено, що воно є інтегральним показником психологічного здоров'я особистості та включає позитивне ставлення до себе, задоволеність життям, емоційну рівновагу, здатність до самореалізації, особистісного розвитку та гармонійної соціальної взаємодії. Визначено, що психологічне благополуччя не

обмежується лише відсутністю психічних порушень, а передбачає наявність внутрішньої гармонії, психологічного комфорту та здатності до повноцінного функціонування у різних сферах життя.

Теоретичний аналіз проблеми дозволив встановити, що між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям існує тісний взаємозв'язок.

Високий рівень емоційної зрілості позитивно впливає на психологічне благополуччя особистості, сприяє розвитку психологічної стійкості, стресостійкості, позитивного самоприйняття та гармонійних міжособистісних взаємин. Емоційно зрілі люди краще адаптуються до життєвих труднощів, ефективніше контролюють власні емоції та мають вищий рівень психологічного комфорту.

У межах емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: методiku діагностики емоційної зрілості особистості О. Чебикіна, Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф та методiku діагностики емоційного інтелекту Bar-On EQ-i. У дослідженні взяли участь 20 респондентів віком від 18 до 25 років.

Результати емпіричного дослідження показали, що більшість респондентів мають середній рівень емоційної зрілості, емоційного інтелекту та психологічного благополуччя. Такі учасники загалом здатні контролювати власні емоційні реакції та підтримувати соціальну взаємодію, однак у стресових ситуаціях можуть переживати труднощі емоційної саморегуляції та підвищене емоційне напруження.

Було встановлено, що респонденти з високим рівнем емоційної зрілості характеризуються більш високими показниками психологічного благополуччя. Для них характерними є емоційна рівноваженість,

позитивне ставлення до себе, високий рівень емпатії, сформовані навички самоконтролю та здатність конструктивно вирішувати життєві труднощі. Такі особистості демонструють кращу психологічну адаптацію, вищий рівень стресостійкості та більш гармонійні міжособистісні взаємини.

Водночас у респондентів із низьким рівнем емоційної зрілості було виявлено нижчі показники психологічного благополуччя. Для них характерними є емоційна нестабільність, труднощі емоційного контролю, підвищена тривожність, невпевненість у собі та труднощі міжособистісної взаємодії.

Такі результати підтверджують важливість емоційної зрілості як психологічного ресурсу особистості та чинника підтримки психічного здоров'я.

У процесі дослідження було підтверджено, що емоційний інтелект є важливою складовою емоційної зрілості та безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя особистості.

Високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому розумінню власних емоцій та емоцій інших людей, розвитку емпатії, ефективній комунікації та конструктивній соціальній взаємодії.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емоційної зрілості та підтримки психологічного благополуччя особистості. Визначено, що важливими напрямками психологічної роботи є розвиток навичок емоційної саморегуляції, емоційного самоусвідомлення, стресостійкості, позитивного самоприйняття та конструктивної міжособистісної взаємодії.

Ефективними засобами розвитку емоційної зрілості можуть бути психологічні тренінги, психопросвітницькі програми, вправи на розвиток емоційного інтелекту та методи психологічної підтримки.

Таким чином, у результаті проведеного дослідження було досягнуто поставленої мети та виконано основні завдання роботи. Проведений теоретичний та емпіричний аналіз підтвердив, що емоційна зрілість є важливим показником психологічного благополуччя особистості та суттєво впливає на її психоемоційний стан, соціальне функціонування та здатність до психологічної адаптації. Отримані результати підтверджують актуальність подальшого дослідження проблеми емоційної зрілості та необхідність впровадження психологічних програм, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ : Чернівці, 2018. 320 с.
2. Бурківська А. О. Емоційне благополуччя особистості в умовах сучасних соціальних змін // Психологічний журнал. 2025. № 2. С. 44–51.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 968 с.
4. Волошина Н. В. Психологічне благополуччя особистості: теоретичний аналіз проблеми // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2021. № 3. С. 56–62.
5. Галецька І. І. Психологія здоров'я та благополуччя особистості : навчальний посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 312 с.
6. Данильченко Т. В. Психологія життєвого благополуччя особистості : монографія. Чернігів : Десна Поліграф, 2020. 296 с.
7. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 388 с.
8. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 328 с.
9. Забаровська С. М. Психологічне благополуччя особистості: сучасні підходи до дослідження : дисертаційне дослідження. Ніжин, 2024.
10. Карамушка Л. М., Креденцер О. В. Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 192 с.
11. Киричук О. В. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Ліра-К, 2020. 352 с.

- 12.Кірнус Ю. В. Особистісні чинники психологічного благополуччя сучасної молоді // Психологічний журнал. 2025. № 1. С. 52–59.
- 13.Коkun О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 194 с.
- 14.Кононко О. Л. Емоційний розвиток особистості в онтогенезі : монографія. Київ : Освіта, 2019. 255 с.
- 15.Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник. Київ : Ельга, 2020. 400 с.
- 16.Лагодзінська В. І. Емоційний інтелект як ресурс суб'єктивного благополуччя особистості // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2025. № 2 (35). С. 138–145.
- 17.Лінник Н. Дослідження розвитку емоційної зрілості в осіб похилого віку: адаптація до викликів старіння // Молодий вчений. 2025. № 1 (132). С. 85–90.
- 18.Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : КММ, 2020. 512 с.
- 19.Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя особистості та його структура // Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 5. Вип. 21. С. 112–120.
- 20.Максименко С. Д., Турбан В. В., Сердюк Л. З. Наукова спадщина української психології: єдність минулого та теперішнього : збірник матеріалів круглого столу. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 94 с.
- 21.Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 262 с.
- 22.Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2021. 448 с.
- 23.Павелків Р. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Кондор, 2021. 576 с.

24. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2020. 280 с.
25. Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності : матеріали науково-практичної конференції. Одеса, 2025. 396 с.
26. Ратенко Д. О. Психологічне благополуччя у молодому віці та чинники його розвитку : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг, 2025.
27. Розова Т. Психологічне благополуччя як фактор підвищення якості життя особистості // Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. 2025. № 1. С. 77–84.
28. Савчин М. В. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2020. 344 с.
29. Сердюк Л. З. Структура та функції психологічного благополуччя особистості // Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 5. Вип. 17. С. 124–133.
30. Степанова Н. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту // Вища освіта України. 2023. № 3. С. 67–72.
31. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навчальний посібник. Київ : Марич, 2021. 276 с.
32. Титаренко Т. М. Психологія особистості : підручник. Київ : Каравела, 2021. 372 с.
33. Федосюк С. А. Психологічні особливості психологічного та емоційного благополуччя в внутрішньо переміщених студентів : кваліфікаційна робота. Острог : Національний університет «Острозька академія», 2025.
34. Штепа О. С. Психологічна ресурсність особистості : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 348 с.
35. Яценко Т. С. Теорія і практика глибинної психокорекції : монографія. Київ : Вища школа, 2020. 382 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Узагальнені результати емпіричного дослідження емоційної зрілості,
емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості**

№ респондента	Вік	Стать	Рівень емоційної зрілості (О. Чебикін)	Рівень емоційного інтелекту (Bar-On EQ-i)	Рівень психологічного благополуччя (К. Ріфф)	Загальна характеристика респондента
1	18	ж	високий	високий	високий	емоційно врівноважена, комунікабельна, стресостійка
2	19	ч	низький	низький	низький	підвищена тривожність, труднощі емоційного контролю
3	20	ж	середній	середній	середній	достатня емоційна стабільність, помірна саморегуляція
4	21	ж	середній	середній	середній	емоційно адаптована, залежна від зовнішніх оцінок
5	22	ч	високий	високий	високий	високий рівень самоконтролю та психологічної стійкості
6	19	ж	середній	середній	середній	емоційно чутлива, достатній рівень адаптації
7	23	ч	середній	середній	середній	стабільна поведінка, конструктивна взаємодія
8	24	ж	високий	високий	високий	розвинена емпатія, позитивне самосприйняття
9	20	ч	низький	середній	низький	труднощі подолання стресових ситуацій
10	18	ж	середній	середній	середній	достатній рівень емоційної саморегуляції
11	21	ч	високий	високий	високий	високий рівень емоційної стабільності
12	22	ж	середній	середній	середній	емоційно врівноважена, адаптивна
13	23	ж	високий	високий	високий	високий рівень емпатії та психологічного комфорту

14	2 4	ч	середній	середній	середній	достатнійрівеньсоціальноїадаптації
15	2 5	ж	високий	високий	високий	сформованепозитивнесамосприйняття
16	1 9	ч	середній	середній	середній	помірнаемоційнастабільність
17	2 0	ж	середній	високий	середній	розвиненийемоційнийінтелект, середнясаморегуляція
18	2 2	ч	середній	середній	середній	достатнястресостійкістьтаадаптивність
19	2 1	ж	низький	низький	низький	емоційनावразливість, труднощіміжособистісноївзаємодії
20	2 5	ч	низький	середній	низький	нестабільнийемоційний стан, низькасамооцінка