

ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ЇХ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

EMOTIONAL MATURITY OF EDUCATION APPLICANTS IN THE CONTEXT OF THEIR LIFESTYLE: PSYCHOLOGICAL ASPECT

У статті розглядаються психологічні аспекти емоційної зрілості студентів з урахуванням їхнього життєвого стилю. Зазначено, що структурними компонентами емоційної зрілості є: експресивність, саморегуляція, емпатія. Установлено, що з погляду розвитку емоційної зрілості систематичне вдосконалення позитивних життєвих стилів поведінки та поступова відмова від негативних психологічних захистів, як-от проєкція, сприяють усуненню неефективних форм поведінки, вивченню корисних навичок взаємодії з іншими та розвитку нових аспектів особистості. Визначено основні ознаки емоційної зрілості: саморегуляцію, емпатію та вираження почуттів. Життєвий стиль розглядається як сукупність ознак, що відображають специфіку діяльності суб'єкта. Визначено переважання у студентів середнього рівня емоційної зрілості за наявності низького та високого, кількість студентів із середнім рівнем емоційної зрілості перебільшує їх кількість з низьким і високим рівнями. Установлено переважання таких психологічних захистів, як проєкція, інтелектуалізація, заміщення та заперечення: у підгрупі з високим рівнем емоційної зрілості спостерігається висока частота використання психологічних захистів заперечення, компенсації, проєкції; а з підвищенням рівня емоційної зрілості зростає використання заперечення, компенсації, проєкції, що призводить до негативних наслідків для розвитку особистості. Студенти схильні до надмірного застосування психологічних захистів уникнення, проєкції та регресії. Поряд із конструктивними копінг-стратегіями активно застосовують деструктивний копінг «втеча – уникнення», що пов'язано із суперечностями у структурі емоційної зрілості. Збільшенню рівня емоційної зрілості відповідає зростання соціального інтересу, мотивації досягнення. У дівчат переважає інтроекспресивність, хлопці частіше вибирають неконструктивні способи поведінки у проблемних ситуаціях (регресія, реактивне утворення, дисанціювання, втеча – уникнення).

Ключові слова: емоційна зрілість, студенти, життєвий стиль, конструктивні копінг-стратегії, неконструктивні

копінг-стратегії, психологічний захист, початково нейтральні копінг-стратегії.

The article considers the formation of emotional maturity of students based on their lifestyle. It is noted that the structural components of emotional maturity are: expressiveness, self-regulation, empathy. It is established that from the point of view of the development of emotional maturity, the systematic improvement of positive lifestyles of behavior and the gradual rejection of negative psychological defenses, such as projection, contribute to the elimination of ineffective forms of behavior, the study of useful skills of interaction with others and the development of new aspects of the personality. The main signs of emotional maturity are determined: self-regulation, empathy and expression of feelings. Lifestyle is considered as a set of signs that reflect the specifics of the subject's activity. The prevalence of students with an average level of emotional maturity in the presence of low and high levels has been determined, while the number of students with an average level of emotional maturity exceeds their number with low and high levels. The prevalence of such psychological defenses as projection, intellectualization, substitution and denial has been established: in the subgroup with a high level of emotional maturity, a high frequency of use of psychological defenses of denial, compensation, projection is observed; and with an increase in the level of emotional maturity, the use of denial, compensation, projection increases, which leads to negative consequences for the development of the personality. Students are prone to excessive use of psychological defenses of avoidance, projection and regression, along with constructive coping strategies, they actively use destructive coping "escape – avoidance", which is associated with a contradiction in the structure of emotional maturity. An increase in the level of emotional maturity corresponds to an increase in social interest, motivation to achieve. Introexpressiveness prevails in girls, boys more often choose unconstructive ways of behavior in problem situations (regression, reactive formation, distancing, escape-avoidance).

Key words: emotional maturity, students, lifestyle, constructive coping strategies, non-constructive coping strategies, psychological defense, initially neutral coping strategies.

УДК 316.485.6

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.49>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Солошич І.О.

д.пед.н., професор кафедри екології та біотехнологій
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

Білоус Р.М.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Херсонський державний університет

Сошенко С.М.

к.пед.н., доцент кафедри психології, педагогіки та філософії
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

Вступ. Сучасні умови розвитку суспільства актуалізують значущість міжособистісних відносин і комунікації в різних сферах життєдіяльності особистості. Важливим складником психологічного здоров'я та благополуччя людини виступає емоційна зрілість, яка формується як результат процесів самовдосконалення та саморозвитку. У цьому контексті дослідження психологічних характеристик емоційної зрілості з урахуванням стилів життя студентської молоді набуває особливої актуальності, зокрема під

час кризових викликів, зумовлених воєнним станом в Україні.

Емоційна зрілість здобувачів освіти виконує адаптивну функцію в системі соціальних відносин і передбачає використання різних стратегій психологічного захисту, серед яких – заперечення, проєкція та заміщення. У процесі соціалізації студенти прагнуть відповідати суспільним вимогам, що зумовлює специфіку проявів їхньої емоційної зрілості. Визначення її структури дозволило окреслити внутрішню суперечність: з одного боку,

вона пов'язана з неконструктивними механізмами захисту й уникненням небажаних реалій, які раціонально пояснюються індивідуальним світоглядом; з іншого боку, зростання рівня емоційної зрілості має забезпечувати адекватне відображення об'єктивної дійсності, сприяти психологічному благополуччю та підвищенню задоволеності повсякденною активністю. Наявність цієї суперечності супроводжується високим рівнем напруги захисних механізмів, що потенційно може призводити до деформації структури емоційної зрілості та негативно позначатися на автентичності особистості в умовах соціальної невизначеності.

Життєві стилі студентів, які реалізуються у формах подолання проблемних ситуацій (копінг-стратегіях) і психологічних захистах, визначають рівень і структуру їхньої емоційної зрілості. Переважання конструктивних життєвих стилів корелює з підвищенням рівня емоційної зрілості та зміцненням психологічного благополуччя. У цьому контексті систематичний розвиток конструктивних моделей поведінки та поступове зниження ролі неконструктивних психологічних захистів (зокрема, проєкції) сприяють відмові від неефективних поведінкових стратегій, формуванню корисних навичок соціальної взаємодії та становленню нових особистісних якостей. Саме тому дослідження емоційної зрілості з урахуванням життєвих стилів студентської молоді є вагомим і перспективним напрямом сучасних психологічних розвідок, що має значний практичний потенціал у сфері підтримки психологічного благополуччя особистості.

Виклад основного матеріалу. Емоційна зрілість розглядається як один із ключових чинників психологічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості, що формується у процесі самовдосконалення і саморозвитку (І. Бех, В. Вілюнас, Л. Перлз, Т. Титаренко, З. Фрейд та інші). Діагностичні аспекти цього феномену досліджували Н. Дідик, Л. Потапчук, О. Толстих, П. Фресс, І. Ялом. У працях О. Кульчицької, Е. Носенко, А. Маслоу, В. Моргуна висвітлено закономірності розвитку емоційної сфери, проте відсутнє єдине визначення поняття «емоційна зрілість» [3; 9].

До її характеристик, що мають зв'язок із життєвим стилем особистості, належать: здатність до самоконтролю та саморегуляції, відповідальність, соціальна адаптивність, усвідомлення власних емоцій, критичність, емпатійність, адекватність емоційного вираження та вміння отримувати задоволення від міжособистісних взаємин [1]. І. Павлова підкреслює, що досягнення емоційної зрілості можливе завдяки формуванню внутрішніх ресурсів самопідтримки й поступовому подоланню залежності від зовнішніх джерел [6; 7].

Основними показниками емоційної зрілості вважають відкритість до нового емоційного досвіду, адекватність його переживання, психологічний комфорт, а також здатність регулювати власні почуття. Серед узагальнених критеріїв – саморегуляція, емпатія і емоційна експресія. У науко-

вих працях можна виокремити різні підходи до її розуміння: як емоційної компетентності, емоційної грамотності, новоутворення вікового розвитку чи соціального стандарту; у генеративних моделях акцент робиться на самоактуалізації та високому рівні емоційного розвитку [4].

У соціокультурному вимірі життєвий стиль трактується як фенотипічне утворення, що поєднує внутрішні риси особистості та зовнішні форми діяльності. За А. Тоффлером, він є проявом субкультурної ідентичності, яка визначає унікальний спосіб життя людини [10; 11]. Життєвий стиль включає індивідуальні риси, духовні орієнтації та поведінкові стратегії, що відзначаються сталістю та внутрішньою логікою [2].

Важливим механізмом його підтримки виступає система психологічного захисту, що може бути як конструктивною (усвідомленою), так і деструктивною (несвідомою). Серед поширених її форм виокремлюють заперечення, регресію, компенсацію, проєкцію, заміщення, інтелектуалізацію та реактивне утворення [5; 7–9].

Взаємозв'язки між емоційною зрілістю та життєвими стилями підтверджують існування типових моделей поведінки особистості, що має велике значення для процесу професійного становлення студентів [7].

Емпіричне дослідження здійснено із застосуванням таких методик, як: «Діагностика емоційної зрілості особистості» (О. Чебикін), «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Х. Келлерман), «Шкала соціального інтересу» (А. Адлер), «Шкала суб'єктивного благополуччя» (К. Ріфф). Вибірку становили 61 студент спеціальностей 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка», 101 «Екологія» та 162 «Біотехнології та біоінженерія» КрНУ (18 юнаків і 43 дівчини) віком від 18 до 21 року (медіана – 19 років).

За методикою О. Чебикіна визначено переважання у студентів середнього рівня емоційної зрілості – 74%, низький рівень – 19%, високий рівень – 7%, що свідчить про помірну емпатію, тобто під час взаємодії з іншими може виникати непорозуміння. Аналіз статистичних даних показав, що середній рівень експресивності респондентів характеризує емоції, які прориваються назовні, жести й міміка несуть не менше сенсу, ніж мова; занижений середній рівень саморегуляції свідчить про здатність регулювати свої емоції, стримувати неконструктивні почуття, створювати позитивний настрій навіть під час нецікавої, але значущої роботи. Рівень екстрасаморегуляції студентів обмежує їх здатність зацікавити, а іноді й змусити інших діяти у своїх інтересах. Показники емоційної зрілості дозволяють стверджувати, що загалом спостерігається помірна емпатія, тобто у спілкуванні з оточенням не завжди досягається взаєморозуміння, відчуття настрою співрозмовника, розуміння його інтересів.

Респонденти, що відповідають різним рівням емоційної зрілості, порівнювалися (кутове пере-

творення Фішера): кількість студентів із середнім рівнем емоційної зрілості перебільшує їх кількість з низьким і високим рівнями. Зважаючи на те, що система вищої освіти повинна сприяти розвитку особистості, кількість студентів з високим рівнем емоційної зрілості (7%) свідчить про наявність суперечностей у розвитку її складників і дозволяє зробити висновок про переважання середнього рівня емоційної зрілості. Співвідношення компонентів емоційної зрілості в підгрупі, яка має високий рівень емпатії, саморегуляції та експресивності, відповідає гармонійному типу, де всі складники виражені на досить високому рівні, що приводить до загальної адекватності емоційної відповіді.

У процесі дослідження параметрів життєвого стилю за допомогою методики "Life Style Index" встановлено, що переважають такі психологічні захисти, як проєкція, інтелектуалізація, заміщення та заперечення. Статистичне порівняння застосування психологічних захистів у підгрупах з різним рівнем емоційної зрілості виконано за допомогою непараметричних критеріїв Краскела – Воллеса та Манна – Вітні (табл. 1).

У підгрупі з високим рівнем емоційної зрілості спостерігається висока частота використання психологічних захистів заперечення, компенсації, проєкції; а з підвищенням рівня емоційної зрілості зростає використання психологічних захистів заперечення, компенсації, проєкції, що призводить до негативних наслідків для розвитку особистості.

Інтенсивне застосування компенсації для підвищення рівня емоційної зрілості та зняття емоційної напруги є ефективним, але засвоєні стереотипні способи реагування, засновані на захистах, мало відповідають зміні життєвих ситуацій. З огляду на це зростання емоційної зрілості у зв'язку зі збільшенням використання копінг-стратегії проєкції є свідченням суперечностей у її структурі.

Установлено зв'язки копінг-стратегій зі складниками структури емоційної зрілості студентів. Неконструктивний копінг втечі – уникнення пов'язаний з емоційною зрілістю, зі збільшенням його засто-

сування, а саморегуляція призводить до зниження контролю емоцій, суперечності між експресивністю та саморегуляцією. Використання конструктивної копінг-стратегії «планування розв'язання проблеми» пов'язано з екстраемпатією, сприяє використанню емпатійних здібностей для регуляції відносин. Конструктивний копінг «позитивна переоцінка» пов'язаний з емпатією, саморегуляцією, тому що передбачає поєднання зрушень емоційного стану зі специфічними змінами.

Студенти схильні до надмірного застосування психологічних захистів уникнення, проєкції та регресії, поряд з конструктивними копінг-стратегіями активно застосовують деструктивний копінг втечі – уникнення, що пов'язано із суперечностями у структурі емоційної зрілості (підвищення рівня психологічних захистів відповідає підвищенню рівня емоційної зрілості, але сприяє негативним тенденціям). Інтенсивне застосування копінгу втечі – уникнення відбивається на розвитку експресивності та саморегуляції.

Дослідження за «Шкалою соціального інтересу» А. Адлера, яка розглядає взаємозв'язок соціального інтересу, мотивації досягнень і емоційної зрілості, показало, що зростання рівня емоційної зрілості супроводжується підвищенням соціального інтересу й мотивації досягнень. Установлено, що мотивація досягнень тісно пов'язана з експресивністю та саморегуляцією, тоді як соціальний інтерес корелює із саморегуляцією та емпатією, що зумовлює спрямованість особистості на взаємодію та активні дії. Високий рівень мотивації досягнень і соціального інтересу виявляється у зв'язку з використанням психологічних захистів.

Складники мотиваційного комплексу виявляють кореляції як з конструктивними копінг-стратегіями (позитивна переоцінка, розв'язання проблем), так і з неконструктивними (конфронтаційний копінг, уникнення), що вказує на можливість застосування студентами як продуктивних, так і руйнівних способів досягнення мети. Мотивація досягнень позитивно пов'язана з копінгом переоцінки, що сприяє переосмисленню проблемної ситуації та вибору адекватної поведінки. Соціальний інтерес

Таблиця 1

Порівняння використання психологічних захистів у підгрупах з різним рівнем емоційної зрілості

Рівні зрілості	Статистичний параметр	Заперечення	Регресія	Компенсація	Проєкція	Напруженість захистів
Низький – середній – високий	Хі-квадрат Краскела – Воллеса	14,384	5,205	4,026	6,197	14,067
	p	0,001	0,074	0,134	0,045	0,001
Низький – середній	U Манна – Вітні	124,500	153,000	210,500	136,500	86,500
	p	0,010	0,050	0,440	0,021	0,001
Середній – високий	U Манна – Вітні	32,000	79,000	62,500	94,000	67,500
	p	0,008	0,276	0,102	0,545	0,145
Низький – високий	U Манна – Вітні	0,000	13,000	8,500	11,000	2,500
	p	0,002	0,099	0,029	0,058	0,005

корелює як із конфронтаційним копінгом (через усвідомлення і опрацювання негативних емоцій), так і з конструктивними стратегіями подолання труднощів, які забезпечують емоційну розрядку та пошук змістового підґрунтя для дій.

Статистичний аналіз відмінностей між юнаками та дівчатами засвідчив, що дівчатам більшою мірою притаманні інтроекспресивність і експресивність загалом, що пояснюється їхньою вищою емоційністю, обмеженим життєвим досвідом і меншою фізичною силою порівняно із хлопцями. Відповідно, у проблемних ситуаціях дівчата частіше вибирають неконструктивні стратегії поведінки (регресія, реактивне утворення, дистанціювання, уникнення) (табл. 2).

Аналіз статистичних даних показав, що дівчатам властиве переважне використання стратегії регресії, яка в емоційно напружених ситуаціях проявляється в демонстрації інфантильної поведінки, спрямованої на виклик співчуття оточення. Виразність реактивного утворення як механізму психологічного захисту дозволяє зберігати почуття власної гідності, однак нерідко трансформується в позування, негативізм і впертість.

Також у дівчат частіше фіксується застосування стратегії дистанціювання, що полягає у зниженні значущості негативних емоцій і зменшенні емоційного залучення. Для хлопців більш характерною є інтелектуалізація («раціоналізація»): менш емоційні та більш схильні до роздумів, вони долають конфлікти шляхом логічного переосмислення причин суперечностей.

Загалом результати дослідження засвідчують соціальну спрямованість респондентів, що виражається у використанні як конструктивних, так і неконструктивних стилів поведінки, дівчата частіше вдаються до неконструктивних стратегій.

«Шкала суб'єктивного благополуччя К. Ріффа» (The scales of psychological well-being) дозволила визначити показники емоційного благополуччя респондентів. Статистичний аналіз підтвердив, що саморегуляція пов'язана з основними складниками психологічного благополуччя та є важливою умовою емоційної зрілості. Отже, емоційна зрілість поєднує високу здатність до саморегуляції та психологічно здоровий стан, але водночас харак-

теризується внутрішніми суперечностями. Вони зумовлені тим, що епатаність іноді сприймається як неординарність, а благополуччя виявляє обернений зв'язок із надмірною емпатією та емоційною чутливістю.

Інтенсивне використання студентами окремих стилів додання життєвих проблем також пов'язане з їхнім благополуччям. Зокрема, застосування заперечення знижує напругу у складних ситуаціях і водночас сприяє підвищенню рівня емоційної зрілості, але супроводжується зменшенням психологічного благополуччя. Подібним чином використання регресії, заміщення, дистанціювання чи уникнення знижує задоволеність повсякденною діяльністю, свідчить про непродуктивну спрямованість поведінки та відображає складні вимоги соціального середовища.

Особливу проблему становить застосування конструктивного копінгу – позитивної переоцінки чи переосмислення ситуації. Надмірна схильність до рефлексії призводить до віддалення від соціального оточення та зниження задоволеності життям. Отже, як конструктивні, так і неконструктивні стратегії додання можуть сприяти розвитку емоційної зрілості, проте часто супроводжуються зниженням психологічного благополуччя. Це суперечливе поєднання пояснюється специфікою соціальних вимог до особистості й обмеженою здатністю студентів протистояти негативним впливам середовища.

Висновки. Емоційна зрілість особистості визначається відкритістю до емоційного досвіду, свідомим контролем і відповідальністю за власні почуття, стійкістю до емоційних випробувань, адекватністю їх вираження та гнучкістю у сприйнятті переживань. Її структурними компонентами є експресивність, саморегуляція та емпатія. Життєвий стиль охоплює особисті характеристики, духовні орієнтації та особливості діяльності, що відображають індивідуальність суб'єкта. Аналіз підтвердив взаємозв'язок емоційної зрілості та життєвих стилів студентів. Отримані результати створюють підґрунтя для подальших досліджень і розроблення програм соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційної зрілості здобувачів освіти.

Таблиця 2

Статистичне порівняння психологічних параметрів емоційної зрілості здобувачів освіти

Вибірка	Статист. показник	Регресія	Інтелектуалізація	Реактивне утворення	Дистанціювання	Втеча – уникнення
Дівчата	Медіана	0,64	0,58	0,50	0,56	0,58
	Мінімум	0,14	0,33	0,10	0,17	0,33
	Максимум	1,00	0,92	1,00	0,89	0,88
Юнаки	Медіана	0,36	0,71	0,30	0,39	0,49
	Мінімум	0,07	0,42	0,10	0,17	0,08
	Максимум	0,71	0,83	0,70	0,72	0,71
Критерій Манна – Вітні	U	134,50	244,0	175,50	246,	231,00
	p	0,000	0,022	0,001	0,025	0,013

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вітвицька С. Основи педагогіки вищої школи : методичний посібник для студентів магістратури. Київ, 2003. 316 с.
2. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Карамушка Л., Снігур Ю. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
4. Косьянова О. Особливості взаємозв'язку показників емоційної зрілості та схильності до обману згідно з моральними цінностями сучасного юнацтва з використанням поліграфа. *Наука і освіта*. 2015. № 7. С. 67–75.
5. Кочарян О., Півень М. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського*. 2012. Т. 2. Вип. 9. С. 140–144.
6. Кузнєцов М. Специфіка реагування на екзаменаційний стрес у студентів з різними рівнями емоційної креативності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Серія «Психологія». 2010. Вип. 35. С. 110–133.
7. Павлова І. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.
8. Плохих В., Білоус Р. Психологічні захисти студентів у протистоянні стресорам воєнних дій. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 18–48.
9. Сошенко С., Солошич І. Формування цінності саморозвитку у процесі підготовки магістрів. *Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського*. 2024. Вип. № 3 (146). С. 31–36.
10. Субашкевич І., Бордіян Я. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 1. С. 91–97.
11. Veblen Thorstein. Modern Survivals of Prowess. Chapter 10 in *The Theory of the Leisure Class: An Economic Study of Institutions*. New York : The Macmillan Company, 1899. P. 246–275.

Стаття надійшла в редакцію: 19.08.2025

Стаття прийнята: 06.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025