МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права,публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Тишкевич Ксенії Олександрівни

УДК 159.9:796

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Гендерні особливості взаємозв'язку рівня фізичної активності та психологічного благополуччя студентів

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи:
канд. психол. наук,
доцент кафедри психології
Кулаковський Тарас Юрійович

Житомир – 2025

Висновок кафедри_____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№_____ від «___»_____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

_____ _____ _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище , ім'я, по-батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____
захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою: сума балів

за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ _____ _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище , ім'я, по-батькові)

АНОТАЦІЯ

Тишкевич К. О., Гендерні особливості взаємозв’язку рівня фізичної активності та психологічного благополуччя студентів – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження взаємозв’язку між рівнем фізичної активності та психологічним благополуччям студентської молоді з урахуванням гендерної специфіки. Актуальність обумовлена необхідністю пошуку ресурсів адаптації до соціальної невизначеності та стресогенних впливів, що особливо актуально для осіб у студентському віці.

Проведений теоретичний аналіз охоплює сучасні підходи до розуміння конструкта психологічного благополуччя, а також багатовимірні моделі емоційно-вольової стійкості. Визначено, що регулярна фізична активність позитивно впливає на емоційний стан, рівень стресостійкості, копінг-стратегії та формування вольових якостей. Виявлено, що фізична активність сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій і підвищує загальний рівень стресостійкості.

Ключові слова: психологічне благополуччя, фізична активність, емоційно-вольова стійкість, гендерні особливості, студентська молодь, копінг-стратегії.

ABSTRACT

Tyshkevych K., Gender characteristics of the relationship between the level of physical activity and psychological well-being of students - Qualification work on the rights of manuscript.

Qualification work for the bachelor's degree in specialty 053 “Psychology.” - Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

In the qualification work, a comprehensive theoretical and empirical study of the relationship between the level of physical activity and psychological well-being of student youth, taking into account gender specifics, was carried out. The relevance of the study is due to the need to find resources for adaptation to social uncertainty and stressful influences, which is especially important for people of student age.

The theoretical analysis includes modern approaches to understanding the construct of psychological well-being, as well as multidimensional models of emotional and volitional stability. It has been determined that regular physical activity has a positive effect on the emotional state, level of stress resistance, coping strategies and the formation of volitional qualities. It was found that physical activity contributes to the formation of adaptive coping strategies and increases the overall level of stress resistance.

Key words: psychological well-being, physical activity, emotional and volitional stability, gender peculiarities, student youth, coping strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП……...6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ……...9

1.1. Фізична активність як складова психологічного благополуччя та емоційно-вольової сфери особистості……...9

1.2. Моделі психологічного благополуччя та емоційно-вольової стійкості……...…15

1.3. Вікові аспекти фізичної активності: роль емоційно-вольового розвитку ……18

Висновки до розділу 1**……**32

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ……...35

2.1. Організація та методи дослідження: мета, гіпотези, вибірка, методи збору та аналізу даних……35

2.2. Аналіз результатів: рівні фізичної активності, показники психологічного благополуччя……...38

Висновки до розділу 2……42

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ……...…46

3.1. Фізична активність як результат емоційно-вольової стійкісті та роль у зниженні стресу ……..…46

3.2. Моделі та стратегії психологічної допомоги в ситуаціях апатії до активності.....49

Висновки до розділу 3……52

ВИСНОВКИ……56

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……59

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах підвищеної невизначеності та непередбачуваності важливого значення набувають чинники, що сприяють підтриманню психологічного благополуччя. Одним із таких ресурсів виступає фізична активність, яка, як засвідчують численні дослідження, позитивно впливає на емоційний стан, знижує рівень стресу, та , безумовно, емоційно-вольова стійкість, яка стає критично важливим ресурсом, що забезпечує адаптацію, психологічне благополуччя та ефективне функціонування особистості. Особливої актуальності це питання набуває у студентському віці, який є чутливим до впливу зовнішніх і внутрішніх змін. Водночас, важливим аспектом є гендерна специфіка проявів фізичної активності та благополуччя, яка потребує цілеспрямованого наукового аналізу. Дослідження гендерних особливостей взаємозв'язку рівня фізичної активності та психологічного благополуччя дозволить не лише глибше зрозуміти особливості адаптації молоді до сучасних викликів, а й сприятиме розробці ефективних психопрофілактичних та освітніх програм.

Мета дослідження. Мета даної дипломної роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні емоційно-вольової стійкості особистості як чинника, що сприяє збереженню психологічного благополуччя та адаптації до надзвичайних ситуацій, з урахуванням впливу фізичної активності.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя студентської молоді.

Предметом дослідження є гендерні особливості взаємозв'язку між рівнем фізичної активності та психологічним благополуччям студентів.

Гіпотеза дослідження. У студентів з високим рівнем фізичної активності спостерігається вищий рівень емоційно-вольової стійкості та

психологічного благополуччя порівняно зі студентами з низьким рівнем активності.

Завдання дослідження. Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення емоційно-вольової сфери особистості та концепції емоційно-вольової стійкості.
2. Визначити структурні компоненти емоційно-вольової стійкості та розкрити їх взаємозв'язок з психологічним благополуччям.
3. Емпірично дослідити рівень емоційно-вольової стійкості у вибірці респондентів та їхній рівень фізичної активності.
4. Розробити практичні рекомендації щодо формування та розвитку емоційно-вольової стійкості як ресурсу підтримки психологічного благополуччя студентства.

Методологія дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблеми дослідження, опитувальники для діагностики емоційно-вольової стійкості. Опитувальник копінг-стратегій COPE (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Шкала психологічного благополуччя PWB (Ryff, 1989). Методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз, регресійний аналіз.

Теоретичне значення дослідження. Отримані результати розширюють та поглиблюють теоретичні уявлення про емоційно-вольову стійкість особистості, її структуру, динаміку розвитку та роль у процесах адаптації до надзвичайних ситуацій. Зокрема, дослідження дозволяє краще зрозуміти, як емоційно-вольова стійкість пов’язана з підтриманням психологічного благополуччя в умовах стресу та зміненої життєвої активності. Розроблені теоретичні положення можуть бути використані

для подальших досліджень у галузі психології стресу, психології особистості, фізичної активності та психологічної допомоги.

Практичне значення дослідження. Результати емпіричного дослідження можуть бути використані для розробки та впровадження програм психологічної допомоги та психологічної підтримки осіб, які пережили надзвичайні ситуації, з акцентом на розвиток емоційно-вольової стійкості та активізацію фізичної активності як чинника підтримки психологічного благополуччя, зокрема — студентської молоді.

Структура роботи. Робота включає вступ, три розділи, висновки та список використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 61 сторінку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ, ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СТІЙКОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

1.1. Фізична активність як складова психологічного благополуччя та емоційно-вольової сферу особистості

Такі терміни як «щастя» та «благополуччя» — це узагальнені категорії, які вживаються для позначення основних цілей позитивної психології. Згідно з підходом М. Селігмана [27, с. 279], благополуччя є багатовимірною конструкцією, що включає п'ять ключових компонентів: позитивні емоції, залучення, відносини, значущість та досягнення. Щастя та оптимізм, які входять до складу емоційного компоненту, можуть бути як короткочасними переживаннями (афективна складова), так і сталими установками або диспозиціями (когнітивна складова). Вони іноді асоціюються з переживаннями радості, спокою чи ентузіазму, але не менш важливими є дії, що сприяють досягненню цих станів у довгостроковій перспективі.

Однією з таких дій, що має значущий вплив на психологічне благополуччя, є фізична активність. Наукові дослідження підтверджують, що регулярні фізичні вправи сприяють підвищенню рівня серотоніну та дофаміну, зниженню рівня кортизолу, а також покращенню самопочуття, самооцінки та життєвого тонусу. Ба більше, фізична активність розглядається не лише як інструмент профілактики психоемоційних розладів, а й як ефективний чинник підтримки стійкого позитивного емоційного фону. Це пояснює її місце у практиках психотерапевтичної підтримки, зокрема в когнітивно-поведінковій терапії, майндфулнес-програмах та інтервенціях, орієнтованих на здоровий спосіб життя.

Тому, щастя, оптимізм та благополуччя можна вважати бажаними результатами комплексної взаємодії афективних, поведінкових та когнітивних факторів. Шляхи до їх досягнення є багатогранними і включають не лише емоційні переживання, а й діяльність, що структуровано інтегрується в повсякденне життя. Позитивні емоції у цьому контексті поділяють на три часові напрями: ретроспективні (наприклад, задоволення, гордість, спокій), проспективні (оптимізм, надія, віра, впевненість) та теперішні (задоволення моментом, потік, інтерес).

Проблема емоційно-вольової сфери особистості є предметом дослідження багатьох науковців. Такі дослідники, як В. Джемс, К. Ланге, Р. Вудворц, В. Кеннон, Ф. Бард, Д. Ліндслі, Д. Хебб, К. Ізард, Дж. Грей, П. Екман, С. Шехтер, П. Симонов, Б. Додонов, Т. Кириленко та інші, підкреслюють важливість цієї теми для психології. Емоційно-вольова сфера є важливою для розуміння психічного здоров'я та поведінки людини, оскільки вона охоплює емоційні та вольові процеси, що забезпечують адаптацію до різних життєвих ситуацій. Емоційно-вольова сфера включає емоційні реакції, почуття та вольові процеси, що забезпечують цілеспрямованість, рішучість та стійкість поведінки. Емоції є важливою частиною психічного життя людини, впливаючи на її реакції на зовнішні та внутрішні стимули, тоді як воля характеризується здатністю до свідомого регулювання поведінки та подолання перешкод.

Зигмунд Фрейд, засновник психоаналізу, вважав, що емоційні та процеси значною мірою залежать від несвідомих мотивів і конфліктів, особливо тих, що виникають у дитинстві. Він розглядав емоційно-вольову сферу як поле боротьби між ід, его та суперего. Гуманістичні психологи, такі як Карл Роджерс та Абрахам Маслоу, акцентували увагу на важливості самореалізації та особистісного зростання, розглядаючи емоційно-вольову сферу як процес постійного розвитку. Маслоу, у своїй теорії ієрархії потреб, підкреслював, що вольові зусилля спрямовані на

задоволення базових потреб і досягнення вищих рівнів самореалізації. Когнітивно-поведінковий підхід, представлений Альбертом Еллісом та Аароном Беком, зосереджується на ролі когнітивних процесів у регуляції емоцій та поведінки, вважаючи, що емоційні реакції та вольові зусилля залежать від способу мислення та інтерпретації подій. Екзистенціальні психологи, такі як Віктор Франкл, розглядали емоційно-вольову сферу як прояв здатності людини до пошуку сенсу в житті. Франкл, у своїй логотерапії, наголошував на важливості волі до сенсу для подолання життєвих труднощів та підтримки емоційно-вольової стійкості. Рой Баумайстер та його колеги розробили теорію саморегуляції, підкреслюючи важливість волі у контролі поведінки та досягненні цілей. Вони розглядали волю як обмежений ресурс, який може виснажуватись, але піддається тренуванню.

Різні теоретичні підходи до вивчення емоційно-вольової сфери мають практичне значення для психотерапії та консультування. У сучасних умовах нестабільності та стресу важливим є розвиток особистісної стійкості, для чого Мулі Лаад запропонував модель BASIC Ph, що включає шість каналів розвитку внутрішньої стійкості. У повсякденному житті емоційне ставлення людини визначає її взаємодію з різними подіями та об'єктами, викликаючи різні емоції, такі як радість, обурення, симпатія, невдоволення, любов, байдужість, ненависть тощо. Емоції є важливим компонентом людського досвіду та впливають на різні аспекти життя. Емоційно-вольова сфера включає властивості особистості, що описують її почуття та емоції, а також здатність регулювати діяльність та психічні процеси. Емоції та почуття інтегруються в емоційну сферу особистості, маючи спільні риси та відмінності. Емоції, як давніша форма, несуть первинну інформацію та часто є невизначеними, тоді як почуття мають чіткий характер і відображають стійке ставлення до об'єктів.

Фізіологічні зміни під час сильних емоцій підкреслюють зв'язок між емоціями та фізіологією, підтверджуючи їхню роль у регуляції стану організму та діяльності людини. Воля та свобода людини відображаються у її виборі та діях, які залежать від об'єктивних умов, цілей, світогляду, бажань, наслідків та відповідальності. Емоційна сфера взаємодіє з вольовою, особистісною та мотиваційною сферами, а досягнення цілей є основною формою активної діяльності людини. Виконання діяльності передбачає розвиток вольових процесів, а дії вважаються свідомими, якщо вони спрямовані на конкретні цілі та здійснюються усвідомлено. У процесі життєдіяльності людина формує психологічні моделі поведінки та механізми вибору ефективних дій, розвиваючи індивідуальний стиль вольової поведінки, який може бути раціональним або деталізованим.

Емоційна реакція людини у важливі моменти пов'язана з роботою мозку, а формування емоцій відбувається у взаємозв'язку з розвитком суспільства та особистості, відображаючись у психічних, фізіологічних та вольових аспектах. Емоції мотивують дії людини для досягнення мети, а свідомість виявляється у здатності вибирати цілі та методи їх досягнення. Людина має можливість вибору між різними вчинками та рішеннями, приймаючи відповідальність за наслідки. Прийняття рішення залежить від зрілості, незалежності, зовнішніх впливів та вимагає вибору ефективних стратегій для досягнення мети. Реалізація цілей, пов'язаних із задоволенням потреб, є основною формою діяльності людини, у процесі якої формуються психологічні моделі поведінки та механізми вибору оптимальних дій. Емоційно-вольова сфера особистості є складним і багатогранним предметом дослідження в психології, що охоплює широкий спектр феноменів, від базових емоційних реакцій до складних вольових процесів, які керують цілеспрямованою поведінкою. Розуміння цієї сфери має вирішальне значення для пояснення психічного здоров'я, адаптації та функціонування особистості в різноманітних життєвих контекстах.

Історично, дослідження емоційно-вольової сфери розвивалося під впливом різних теоретичних підходів. Ранні теорії, такі як теорія Джеймса-Ланге, зосереджувалися на фізіологічних основах емоцій, підкреслюючи роль тілесних реакцій у виникненні емоційних переживань. Подальші дослідження, наприклад, теорія Кеннона-Барда, виявили важливість центральної нервової системи, зокрема таламуса, в обробці емоційної інформації.

Сучасні нейробіологічні дослідження поглиблюють наше розуміння зв'язку між емоціями та мозковими структурами. Наприклад, це відіграє ключову роль в обробці емоційного стресу, активуючись у відповідь на загрози та стимулюючи реакцію "бий або біжи". Префронтальна кора, з іншого боку, забезпечує вольову регуляцію, дозволяючи людині контролювати імпульси, планувати дії та досягати довгострокових цілей. Нейромедіатори, такі як серотонін, дофамін і норадреналін, також модулюють емоційно-вольову сферу, впливаючи на настрій, мотивацію та здатність до самоконтролю. Важливо підкреслити концепцію нейропластичності, яка показує, що мозок здатний змінюватися та адаптуватися протягом життя. Це означає, що емоційно-вольову стійкість можна розвивати через тренування мозку, формування нових нейронних зв'язків та засвоєння адаптивних стратегій.

Кожна людина розвиває індивідуальний стиль вольової поведінки, керуючись раціональними методами або детальним аналізом та почуттям обов'язку. Проте, вибір та прийняття рішень може бути ускладнене через переважання різних мотивів, важливу роль при цьому відіграє інтелектуальна сфера та прагнення до обґрунтованого вибору. Проте, цей процес не завжди є повністю усвідомленим, і людина може пропустити важливі моменти, що впливають на її вибір. Воля проявляється не лише у здійсненні дій, а й у їх затримці чи відмові від них, включаючи гальмівні функції, такі як придушення бажань, уповільнення дії та контроль над

поведінкою та емоціями. Воля є високим рівнем активності особистості, що спонукає до вибору ефективних способів досягнення цілей, вимагаючи постійного вдосконалення дій, зусиль при прийнятті рішень та контролю над поведінкою. Воля виражає контроль над власною поведінкою, а її зміст і структура визначаються комплексом вольових якостей особистості, таких як ініціативність, рішучість та наполегливість. Ініціативність сприяє постановці нових цілей та розвитку творчих здібностей, тоді як безініціативність перешкоджає виконанню керівних ролей. Рішучість важлива у ситуаціях конкуренції мотивів, тоді як нерішучість проявляється у ваганнях та уникненні відповідальності. Вольові дії супроводжуються різними емоціями, позитивними у випадку успіхів та негативними при невдачах, страху перед небезпекою чи поразкою.

Формування емоцій відбувається в тісному взаємозв'язку з розвитком суспільства та самої особистості. Тому ми говоримо про те, що емоційна сфера є важливою складовою людської психіки, що тісно пов'язана з вольовою, особистісною та мотиваційною сферами. Прийняття рішень та вчинки людини у різних ситуаціях залежать від її цілей, світобачення, бажань та наслідків, а також від відповідальності за їхні наслідки. Об'єктивні умови надають людині можливість вибору вчинків та дій, тому вона має право самостійно визначати свою модель поведінки та приймати відповідні рішення. Деякі особи спираються на раціональний підхід у вирішенні проблем, тоді як інші намагаються розглядати питання більш детально, керуючись своїм почуттям обов'язку. Ефективність роботи мозку визначається тим, як людина виявляє свої емоції у критичні моменти. Формування емоцій відбувається в контексті розвитку суспільства та особистості загалом і відображається в психічних, фізіологічних та вольових аспектах.

Емоції виконують важливу функцію у житті людини, мотивуючи її дії для досягнення конкретної мети. Свідомість людини виявляється у її

здатності вибирати цілі та методи їх досягнення. Особа має можливість обирати між різними вчинками та рішеннями в залежності від зовнішніх умов, особистих цілей, поглядів та наслідків, за які вона несе відповідальність. Прийняття рішення залежить від багатьох факторів, таких як зрілість, незалежність та зовнішні впливи, і вимагає свідомого вибору найефективніших стратегій для досягнення мети. Реалізація поставлених цілей, пов'язаних із задоволенням потреб та бажань, є головною активною формою діяльності людини. У процесі життєдіяльності та набуття соціального досвіду вона формує психологічні моделі поведінки та механізми вибору оптимальних дій. Кожна особистість розвиває свій власний стиль вольової поведінки, причому деякі люди керуються раціональними методами вирішення.

1.2. Моделі психологічного благополуччя та емоційно-вольової стійкості

У сучасній психології існує низка концептуальних моделей психологічного благополуччя, серед яких найбільш визнаними є модель Мартіна Селігмана (PERMA), що включає п’ять компонентів: позитивні емоції, залучення (engagement), позитивні стосунки, відчуття сенсу та досягнення. Інша відома модель — модель К. Ріфф — акцентує на таких складових, як самоприйняття, автономія, цілеспрямованість, позитивні взаємини та особистісне зростання. Емоційно-вольова стійкість у свою чергу розглядається як інтегрована якість особистості, що включає здатність до саморегуляції, контроль емоцій, наполегливість і вольову активність у складних ситуаціях. Відомі підходи до вивчення цієї характеристики спираються на концепції стресостійкості (resilience), само детермінації, а також психологічної регуляції вольових процесів.

Поєднання моделей благополуччя та вольової регуляції дає змогу цілісно оцінювати внутрішні ресурси особистості в умовах нестабільності, зокрема в молодому віці.

Емоційно-вольова стійкість є складним психологічним конструктом, що визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, адаптуватися до змін та відновлюватися після негативних переживань. Хоча існує різноманіття підходів до її визначення, більшість дослідників сходяться на тому, що емоційно-вольова стійкість є інтегральною якістю, яка забезпечує оптимальний рівень функціонування в складних обставинах. Ці підходи можна умовно поділити на ті, що акцентують емоційний аспект, вольовий аспект, або розглядають емоційно-вольову стійкість комплексно.

Зокрема, емоційний аспект передбачає здатність регулювати емоції, підтримувати емоційну рівновагу та швидко відновлюватися після негативних емоційних станів. Цей компонент включає в себе такі навички, як емоційний інтелект, самосвідомість, емоційний контроль та позитивне мислення. З іншого боку, вольовий аспект фокусується на силі волі, наполегливості, самоконтролі та здатності до цілеспрямованої діяльності, навіть коли зустрічаються перешкоди. Вольова стійкість передбачає наявність внутрішньої мотивації, дисципліни, рішучості та вміння долати труднощі. Комплексний підхід інтегрує обидва аспекти, розглядаючи емоційно-вольову стійкість як складну систему, що включає також когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти.

Структура емоційно-вольової стійкості також є предметом дискусій. Деякі моделі є одномірними, розглядаючи її як загальну здатність до адаптації та подолання стресу. Проте, більшість сучасних досліджень схиляються до багатомірного підходу, виділяючи різні компоненти або фактори, що складають емоційно-вольову стійкість. До таких компонентів часто відносять емоційну стійкість (здатність регулювати емоції,

контролювати імпульси та зберігати позитивний настрій), вольову стійкість (самоконтроль, наполегливість, цілеспрямованість), когнітивну стійкість (оптимізм, позитивне мислення, віра в свої сили та здатність знаходити сенс), соціальну стійкість (наявність соціальної підтримки, вміння будувати позитивні стосунки та емпатія) та фізичну стійкість (фізичне здоров'я та енергійність). Модель BASIC Ph, наприклад, пропонує розглядати стійкість через призму шести каналів: Belief (віра), Affect (емоції), Social (соціальна підтримка), Imagination (уява), Cognition (когніції) та Physiology (фізіологія), що також підкреслює багатогранність цього конструкту.

Компоненти емоційно-вольової стійкості є конкретними навичками, якостями та ресурсами, які сприяють її формуванню та прояву. Важливими компонентами є саморегуляція (здатність контролювати свої емоції, думки та поведінку), оптимізм (позитивне ставлення до життя та віра в майбутнє), самоповага (позитивна самооцінка та віра в свої сили), соціальна підтримка (наявність близьких людей, які надають емоційну та практичну допомогу), ефективні копінг-стратегії (адаптивні способи подолання стресу), сенс життя (наявність цілей, цінностей та переконань, що надають життю значення) та фізичне здоров'я (достатній рівень енергії та відсутність серйозних захворювань). Важливо наголосити на взаємозв'язку між цими компонентами: розвиток одного з них позитивно впливає на інші, сприяючи загальному підвищенню емоційно-вольової стійкості особистості. При дослідженні емоційно-вольової стійкості важливо враховувати ці різні визначення, структурні моделі та компоненти, оскільки вони дають змогу глибше зрозуміти цей складний феномен та розробити ефективні стратегії для його розвитку та підтримки.

1.3. Вікові аспекти фізичної активності у студентському віці, роль емоційно-вольового розвитку

Студентський вік (переважно 17–25 років) є періодом інтенсивного фізичного, психологічного та соціального розвитку. Саме в цьому віці досягається пік фізичної витривалості, координації, моторної активності, що створює сприятливі умови для формування стабільних звичок до здорового способу життя, включно з регулярною фізичною активністю. Разом із тим, спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності через зростаючі навчальні, соціальні та інформаційні навантаження, що може негативно впливати на загальне психоемоційне самопочуття студентів. Фізична активність у цьому віці не лише підтримує соматичне здоров'я, а й відіграє важливу роль у зміцненні психологічного благополуччя, зокрема шляхом регуляції стресових реакцій, покращення настрою, підвищення самооцінки. Оскільки студентський вік збігається з періодом ранньої юності або молодого дорослого віку, особливо важливо враховувати динаміку формування психологічних структур, відповідальних за адаптацію до нових життєвих умов і ролей. У цьому контексті важливим компонентом психологічного благополуччя виступає емоційно-вольова стійкість. Вона забезпечує здатність особистості контролювати власні емоції, приймати зважені рішення, долати труднощі та досягати поставлених цілей, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу. Емоційно-вольова сфера особистості зазнає значного розвитку саме в юності, коли індивід переходить від зовнішньої регуляції до внутрішньої самодетермінації поведінки.

Особливості емоційно-вольового розвитку в цьому віковому періоді зумовлені як біологічними змінами (нейрофізіологічна перебудова, гормональні зрушення), так і соціальними чинниками (зміна ролей, відповідальність за власне майбутнє, необхідність професійного

самовизначення). Водночас виникають вікові кризи, пов’язані з пошуком ідентичності, формуванням ціннісних орієнтацій та самореалізацією. У подоланні цих криз важливу роль відіграє сформованість емоційно-вольової стійкості, яка тісно пов’язана з рівнем суб’єктивного благополуччя. Емоційно-вольовий розвиток є складним процесом, що триває протягом усього життя людини, але має свої якісні особливості на кожному віковому етапі. Кожен період характеризується певними досягненнями, кризами та завданнями, які впливають на формування емоційної регуляції, вольових якостей та загальної емоційно-вольової стійкості особистості. Розвиток саморегуляції є ключовим процесом у формуванні емоційно-вольової сфери. Вже в дитинстві проявляються перші ознаки саморегуляції, наприклад, здатність до затримки задоволення (відомий експеримент з зефіром). Ця здатність поступово вдосконалюється протягом онтогенезу, перетворюючись на складніші навички самоконтролю, цілеспрямованості, планування та прийняття рішень у підлітковому та дорослому віці. Нейрокогнітивний розвиток відіграє важливу роль у цьому процесі. Дозрівання префронтальної кори, яка відповідає за виконавчі функції, такі як робоча пам'ять, когнітивна гнучкість та гальмування імпульсів, є критичним для розвитку вольового контролю та здатності до досягнення довгострокових цілей.

Вікові кризи є невід'ємною частиною процесу розвитку, і їхнє значення не слід недооцінювати. Хоча кризи можуть супроводжуватися емоційними труднощами та дезадаптацією, вони також є важливими точками зростання. Успішне подолання криз сприяє формуванню нових навичок, цінностей та зміцненню емоційно-вольової стійкості. Наприклад, підліткова криза, пов'язана з пошуком ідентичності та відділенням від батьків, може призвести до розвитку самостійності, відповідальності та глибшого розуміння себе. Криза середини життя, пов'язана з переоцінкою життєвих досягнень, може стати поштовхом для переосмислення

цінностей та пошуку нових сенсів. Важливо підкреслити, що існують значні індивідуальні відмінності у темпах та шляхах розвитку емоційно-вольової сфери. На формування емоційно-вольової стійкості впливає складна взаємодія генетичних, біологічних, психологічних та соціальних факторів. Генетична схильність, темперамент, особливості нервової системи, ранній досвід, стиль виховання, соціальне оточення та культурні впливи – все це робить внесок у формування унікальної траєкторії розвитку кожної особистості. Враховуючи складність та багатогранність вікових аспектів емоційно-вольового розвитку, важливо використовувати індивідуалізований підхід у психологічній практиці. Розуміння вікових особливостей, можливих криз та індивідуальних траєкторій розвитку допомагає психологам ефективніше підтримувати особистісний ріст, сприяти формуванню емоційно-вольової стійкості та допомагати людям успішно долати виклики на кожному етапі їхнього життя.

Дошкільний вік є початковим етапом у формуванні емоційно-вольової сфери. У цей період відбувається інтенсивний розвиток емоцій, ускладнюються переживання дитини, формуються перші вольові прояви.
Особливості розвитку:

Емоції стають більш усвідомленими та диференційованими, зростає здатність до розуміння та вираження емоцій за допомогою мови. Формуються перші навички регуляції емоцій, хоча імпульсивність ще переважає, а також озвиваються вольові якості, такі як наполегливість, цілеспрямованість, хоча вони ще тісно пов'язані з емоціями та зовнішніми вимогами.

Вікові кризи:

Криза трьох років, пов'язана з відокремленням від дорослого та прагненням до самостійності, може супроводжуватися негативізмом, упертістю, протестом. Характеристика кризи трьох років у контексті психологічного розвитку особистості

Криза трьох років є одним із ключових етапів вікового розвитку дитини, що знаменує собою перехід від раннього дитинства до дошкільного віку. Цей період, як фундаментально досліджено Л.С. Виготським у контексті його культурно-історичної теорії розвитку психіки, характеризується якісними змінами у соціальній ситуації розвитку та виникненням новоутворень, що визначають подальший шлях становлення особистості. Прагнення дитини до самостійності, відображене у феномені "Я сам!", стає центральним рушієм поведінки та часто призводить до специфічних форм реагування, які традиційно об'єднуються під поняттям "негативізм". Однією з найбільш помітних характеристик кризи трьох років є негативізм – немотивоване прагнення дитини чинити опір будь-якій пропозиції дорослого, навіть якщо ця пропозиція відповідає її власним бажанням. Ця реакція спрямована не стільки на зміст пропозиції, скільки на саму вимогу з боку дорослого, що свідчить про формування потреби у власній автономії та незалежності. Іншим важливим проявом кризи є упертість, яка відрізняється від негативізму тим, що реакція дитини спрямована на відстоювання власного рішення чи бажання, навіть якщо воно є ірраціональним або нездійсненним у даний момент. Упертість є відображенням зростаючої усвідомленості власного "Я" та спроби утвердити свою суб'єктність у взаємодії з навколишнім світом.

Свавілля проявляється у прагненні дитини діяти на власний розсуд, ігноруючи встановлені правила та вимоги дорослих. Це є результатом розвитку внутрішньої мотивації та зниження імпульсивності, що дозволяє дитині здійснювати дії, спираючись на власні бажання, а не лише на зовнішні спонукання . Феномен знецінення дорослих також є характерною ознакою кризового періоду. Раніше авторитетні фігури батьків можуть втрачати свою значущість в очах дитини, яка починає критично оцінювати їхні дії та слова. Це пов'язано зі зростанням когнітивних можливостей

дитини, її здатністю до порівняння та формування власної думки. Протест-бунт проявляється у частих конфліктах з дорослими, емоційних спалахах, плачі та криках. Така поведінка є способом вираження внутрішньої напруги, пов'язаної з перебудовою системи стосунків з оточуючими та усвідомленням власної відокремленості. Ще однією важливою характеристикою кризи трьох років є деспотизм – прагнення дитини підкорити своїй волі оточуючих, особливо молодших дітей або батьків. Це є своєрідною формою компенсації за відчуття залежності від дорослих та спробою утвердити свою владу у доступному для неї соціальному середовищі. Нарешті, ревність як прояв кризи трьох років може виникати у зв'язку зі зміною сімейної ситуації, наприклад, народженням молодшої дитини. У цьому випадку ревнощі є реакцією на відчуття втрати колишньої уваги та любові з боку батьків. Підсумовуючи, криза трьох років є складним та багатогранним періодом у психологічному розвитку дитини. Прояви "семизілля" є не просто негативними формами поведінки, а відображенням якісних змін у самосвідомості, вольовій сфері та системі стосунків з дорослими. Успішне подолання цієї кризи є важливим фактором для подальшого гармонійного розвитку особистості, формування самостійності, ініціативності та адекватної самооцінки. Розуміння психологічної сутності кризи трьох років є важливим для батьків та педагогів з метою забезпечення оптимальних умов для розвитку дитини на цьому критичному етапі її життя.

Емоційно-вольова стійкість у дошкільників ще недостатньо розвинена. Вона формується під впливом спілкування з дорослими, їхньої підтримки та вимог.

У молодшому шкільному віці емоційно-вольова сфера продовжує активно розвиватися під впливом навчальної діяльності та розширення соціальних контактів.

Особливості розвитку:

Емоції стають більш стриманими та регульованими, хоча емоційність залишається високою, розвиваються вольові якості, пов'язані з навчальною діяльністю: старанність, дисциплінованість, відповідальність, до того ж формується вміння планувати свої дії, ставити цілі та досягати їх.

Криза семи років, пов'язана з початком навчання в школі, може супроводжуватися тривожністю, невпевненістю в собі, труднощами адаптації до нових вимог.Криза семи років є важливим етапом онтогенезу, що знаменує перехід дитини від дошкільного до молодшого шкільного віку. Сучасні дослідження у галузі вікової психології підкреслюють, що цей період характеризується не лише адаптацією до нових умов навчання, але й глибокими внутрішніми змінами в когнітивній, емоційній та соціальній сферах [Семенович, 2017]. Перехід до систематичного навчання, поява нових соціальних ролей та системи оцінювання є ключовими факторами, що визначають специфіку цього кризового періоду [Карпова, 2016]. Однією з центральних характеристик кризи семи років є розвиток рефлексії та усвідомлення власного "Я" як суб'єкта діяльності та міжособистісних стосунків. Дитина починає аналізувати свої вчинки, емоції та переживання, порівнювати себе з однолітками, що може призводити до формування більш реалістичної, хоча й часто нестабільної, самооцінки. Сучасні дослідження також акцентують увагу на зміні мотиваційної сфери. Провідною стає навчальна мотивація, пов'язана з інтересом до пізнання нового та досягнення успіху в навчальній діяльності. Водночас може спостерігатися зниження ігрової мотивації, яка була домінуючою в дошкільному віці. Прояви негативізму та впертості в кризі семи років можуть відрізнятися від кризи трьох років. Вони стають більш усвідомленими та можуть бути пов'язані з прагненням дитини до самостійності у навчанні та прийнятті рішень [Хухлаєва, Хухлаєв, Первушина, 2018]. Дитина може опиратися нав'язуванню готових рішень, виявляти ініціативу та відстоювати власну думку. Важливим аспектом

кризи є розвиток довільної регуляції поведінки та психічних процесів. Дитина вчиться контролювати свою увагу, імпульсивність, планувати свої дії та доводити розпочату справу до кінця. Ці навички є критично важливими для успішної адаптації до шкільного навчання. Сучасні дослідження також підкреслюють зростання соціальної компетентності дитини в цей період. Розвивається здатність до емпатії, розуміння емоційного стану інших людей, встановлення та підтримки дружніх стосунків з однолітками. Водночас зростає значення оцінки з боку однокласників та вчителів. Емоційна сфера дитини в період кризи семи років характеризується підвищеною чутливістю до критики та оцінювання, особливо в контексті навчальної діяльності. Невдачі можуть викликати сильні негативні переживання та впливати на самооцінку.

Підсумовуючи, криза семи років є складним та важливим етапом психологічного розвитку, що характеризується якісними змінами в когнітивній, мотиваційній, емоційній та соціальній сферах. Сучасні дослідження наголошують на розвитку рефлексії, зміні мотивації, усвідомленому прояві негативізму, розвитку довільної регуляції та зростанні соціальної компетентності. Успішне проходження цієї кризи є важливим для подальшої адаптації дитини до шкільного життя та її особистісного зростання. Розуміння особливостей цього вікового періоду є ключовим для педагогів та батьків з метою надання необхідної підтримки та створення сприятливих умов для гармонійного розвитку дитини.

Формування емоційно-вольової стійкості:

Емоційно-вольова стійкість зростає порівняно з дошкільним віком. Важливу роль відіграє успішність у навчанні, підтримка вчителів та батьків. Підлітковий вік є критичним періодом у формуванні емоційно-вольової сфери. Він характеризується гормональною перебудовою, інтенсивним самопізнанням, розширенням соціальних ролей та становленням ідентичності.

Особливості розвитку:

Емоції стають більш інтенсивними, мінливими. Підлітки стають більш чутливими до оцінки оточуючих, зростає роль спілкування з однолітками. Активно розвиваються вольові якості, пов'язані з самостійністю, незалежністю, відповідальністю за свій вибір.

Підліткова криза, пов'язана з пошуком свого місця в житті, може супроводжуватися негативізмом, бунтівністю, конфліктами з дорослими, емоційною нестабільністю. Підлітковий вік, що охоплює період приблизно від 11-12 до 17-18 років, є одним із найбільш складних та динамічних етапів онтогенезу. Цей період характеризується глибокими фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, що неминуче призводять до виникнення так званої підліткової кризи. Сучасні дослідження підкреслюють, що ця криза є не просто періодом "бунту" та негативізму, а важливим етапом становлення ідентичності, самовизначення та формування цілісної особистості. Однією з ключових характеристик підліткової кризи є становлення ідентичності. Згідно з Е. Еріксоном, центральним завданням підліткового віку є розв'язання конфлікту між ідентичністю та рольовою невизначеністю. Підліток активно шукає відповіді на питання "Хто я?", намагаючись інтегрувати різні аспекти свого "Я" в єдине ціле. Цей процес може супроводжуватися експериментуванням з різними соціальними ролями, цінностями та стилями поведінки. Іншою важливою характеристикою є розвиток самосвідомості та рефлексії. Підліток стає більш здатним до самоаналізу, усвідомлення своїх внутрішніх переживань, мотивів поведінки та ставлення до себе та оточуючих. Зростає критичність мислення, здатність до абстрагування та формування власних суджень. Підліткова криза часто супроводжується підвищеною емоційною нестабільністю та амбівалентністю почуттів. Різкі гормональні зміни, соціальна невизначеність та внутрішні конфлікти можуть призводити до частих змін

настрою, імпульсивності, дратівливості та підвищеної тривожності. Водночас зростає глибина та складність емоційних переживань, з'являється здатність до емпатії та співчуття. Важливим аспектом підліткової кризи є перебудова системи міжособистісних стосунків. Знижується авторитет батьків, зростає значущість спілкування з однолітками, які стають основною референтною групою. Формуються підліткові субкультури, з'являється потреба у належності до групи, пошук близьких друзів та перші романтичні стосунки. Проявом підліткової кризи часто є негативізм та опозиційна поведінка по відношенню до дорослих. Це є своєрідною формою боротьби за самостійність та незалежність, спробою утвердити свою власну думку та право на прийняття рішень. Однак, на відміну від дитячих криз, підлітковий негативізм є більш усвідомленим та може мати соціальну спрямованість.

Сучасні дослідження також акцентують увагу на розвитку моральної свідомості та формуванні ціннісно-смислової сфери. Підліток активно розмірковує над етичними нормами, соціальною справедливістю, сенсом життя та своїм місцем у світі. Цей процес може супроводжуватися внутрішніми конфліктами та пошуком власних ідеалів. Підліткова криза може проявлятися у різних формах поведінки, включаючи конфлікти з батьками та вчителями, порушення дисципліни, експериментування з ризикованою поведінкою, зниження успішності в навчанні або, навпаки, підвищений інтерес до певних сфер діяльності. Важливо розуміти, що ці прояви є симптомами внутрішньої перебудови особистості, а не просто "поганою поведінкою".

Підсумовуючи, підліткова криза є закономірним та необхідним етапом психологічного розвитку, пов'язаним зі становленням ідентичності, розвитком самосвідомості, перебудовою міжособистісних стосунків та формуванням ціннісно-смислової сфери. Успішне подолання цієї кризи є важливим для досягнення психологічної зрілості та інтеграції особистості.

Розуміння особливостей підліткового віку є ключовим для батьків, педагогів та психологів з метою надання підліткам необхідної підтримки, допомоги у самовизначенні та створенні сприятливих умов для їхнього гармонійного розвитку.

Формування емоційно-вольової стійкості:

Формування емоційно-вольової стійкості є важливим завданням підліткового віку. На неї впливають такі фактори, як наявність цілей, готовність брати на себе відповідальність, цінності, соціальне оточення. Виділяють різні типи емоційно-вольової стійкості у підлітків: стійкі, нестійкі, потенційно стійкі, стресогальмові. Юнацький вік є періодом завершення формування особистості, визначення життєвих планів, професійного самовизначення.

Особливості розвитку:

Емоційна сфера стабілізується, емоції стають більш зрілими та контрольованими. Розвиваються вольові якості, пов'язані з професійною діяльністю, самореалізацією, створенням сім'ї. Формується цілісна система цінностей, переконань, світогляд.

Криза юності, пов'язана з вибором життєвого шляху, може супроводжуватися тривожністю, розгубленістю, страхом перед майбутнім.

Формування емоційно-вольової стійкості:

Емоційно-вольова стійкість досягає відносної зрілості.

Важливу роль відіграють сформовані цінності, життєві цілі, підтримка близьких. У період дорослості емоційно-вольова сфера продовжує розвиватися під впливом професійної діяльності, сімейного життя, особистісного зростання. Особливості розвитку:

Емоційна сфера характеризується стабільністю, зрілістю, вмінням конструктивно виражати та регулювати емоції. Вольові якості проявляються у професійній діяльності, досягненні цілей, подоланні

життєвих труднощів. Зріла особистість характеризується емоційно-вольовою стійкістю, самоконтролем, відповідальністю.

Криза середини життя, пов'язана з переоцінкою цінностей, підбиттям підсумків, може супроводжуватися депресією, тривогою, відчуттям втрачених можливостей. Криза середини життя, що зазвичай охоплює віковий період від 40 до 60 років, є важливим та часто переломним етапом онтогенезу дорослої людини. Цей період характеризується переосмисленням життєвих досягнень, цінностей, стосунків та усвідомленням обмеженості часу, що може призводити до значних психологічних змін та переживань. Сучасні дослідження розглядають кризу середини життя не лише як період проблем та дезадаптації, але й як потенціал для особистісного зростання та переорієнтації життєвих цілей. Однією з ключових характеристик кризи середини життя є переоцінка цінностей та життєвих пріоритетів. Досягнувши певного соціального та професійного статусу, людина починає замислюватися над тим, чи дійсно обраний шлях приносить задоволення та відповідає її глибинним потребам. Може виникати відчуття втрати сенсу, розчарування у попередніх досягненнях або усвідомлення нереалізованих мрій та потенціалу. Іншою важливою характеристикою є усвідомлення скінченності життя та старіння. З'являються перші ознаки фізичного старіння, можуть виникати проблеми зі здоров'ям, що спонукає до переосмислення ставлення до власного тіла та часу, що залишився. Це може супроводжуватися почуттям ностальгії за молодістю, страхом перед старістю та смертю. Криза середини життя часто пов'язана з переоцінкою міжособистісних стосунків. Змінюються стосунки з партнером, дітьми, батьками та друзями. Діти можуть ставати більш самостійними та покидати батьківський дім ("синдром порожнього гнізда"), що може призводити до почуття самотності та втрати. Стосунки з партнером можуть переживати кризу, пов'язану зі звиканням, втратою колишньої

пристрасті або розбіжністю життєвих цілей. У професійній сфері криза середини життя може проявлятися у відчутті "професійного вигорання", втраті інтересу до роботи, розчаруванні у кар'єрі або бажанні змінити професійну діяльність. Людина може відчувати, що досягла "стелі" у своїй кар'єрі або що її робота не приносить задоволення та не відповідає її цінностям. Сучасні дослідження також виділяють зростання потреби в самореалізації та духовному розвитку в період кризи середини життя. Людина може відчувати бажання знайти нові сенси та цілі, займатися творчістю, волонтерством або іншою діяльністю, що приносить їй задоволення та відчуття значущості. Криза середини життя може проявлятися по-різному у різних людей. Деякі переживають її як період глибокої депресії, тривоги та розчарування, тоді як інші використовують цей час для позитивних змін та особистісного зростання. Важливу роль у подоланні кризи відіграють особистісні ресурси, соціальна підтримка та здатність до адаптації.

Отже, криза середини життя є складним та багатогранним етапом психологічного розвитку, що характеризується переоцінкою цінностей, усвідомленням скінченності життя, змінами у міжособистісних стосунках та професійній сфері. Сучасні дослідження підкреслюють потенціал цього періоду для особистісного зростання та переорієнтації життєвих цілей. Розуміння особливостей кризи середини життя є важливим для психологів, консультантів та самих людей, які переживають цей період, з метою надання підтримки та сприяння їхньому подальшому гармонійному розвитку.

Формування емоційно-вольової стійкості:

Емоційно-вольова стійкість є важливою умовою успішної адаптації до змін, подолання стресів, збереження психологічного здоров'я. У пізньому віці відбуваються зміни в емоційно-вольовій сфері, пов'язані зі старінням організму, зміною соціальних ролей, втратою близьких.

Особливості розвитку:

Емоційна сфера може характеризуватися підвищеною вразливістю, схильністю до депресії, тривоги. Вольові якості можуть знижуватися через погіршення фізичного здоров'я, зменшення соціальної активності. Важливу роль відіграють адаптаційні механізми, вміння приймати зміни, знаходити сенс у житті.

Криза старості, пов'язана з підбиттям підсумків життя, прийняттям смертності, може супроводжуватися тугою, розчаруванням, страхом. Криза старості, що настає в пізньому дорослому віці (приблизно після 65 років), є завершальним етапом онтогенезу, який характеризується підбиттям підсумків життя, прийняттям неминучих змін та адаптацією до нових соціальних ролей і фізичних обмежень. Сучасні дослідження у галузі геронтопсихології розглядають цей період не лише як час втрат та занепаду, але й як потенціал для мудрості, інтеграції життєвого досвіду та духовного зростанняю Однією з центральних характеристик кризи старості є інтеграція Его проти відчаю. Згідно з Е. Еріксоном, головним завданням цього вікового періоду є ретроспективна оцінка прожитого життя. Людина розмірковує про свої досягнення та невдачі, про сенс свого існування. Успішне розв'язання цього конфлікту призводить до відчуття цілісності, задоволеності життям та мудрості. Негативне розв'язання може призвести до почуття жалю за втраченими можливостями, відчаю та страху перед смертю. Іншою важливою характеристикою є адаптація до фізичних змін та обмежень. З віком неминуче відбувається погіршення фізичного здоров'я, зниження сенсорних функцій та рухової активності. Криза може виникати у зв'язку з необхідністю прийняття цих змін, пошуку нових способів підтримання активності та незалежності, а також усвідомленням власної вразливості. Криза старості часто супроводжується змінами у соціальних ролях та стосунках. Вихід на пенсію призводить до втрати професійної ідентичності та необхідності пошуку нових форм

соціальної активності та самореалізації. Зменшується коло спілкування через смерть близьких, переїзд дітей та друзів, що може призводити до почуття самотності та соціальної ізоляції. Сучасні дослідження підкреслюють важливість підтримання когнітивної функції та емоційного благополуччя у пізньому віці. Зниження когнітивних здібностей може викликати тривогу та почуття безпорадності. Важливим є збереження інтелектуальної активності, залучення до навчання та підтримання позитивного емоційного стану. Криза старості може також бути пов'язана з переосмисленням духовних цінностей та пошуком сенсу життя в новому контексті. З'являється більше часу для роздумів про вічні питання, релігію, філософію. Духовність може ставати важливим ресурсом для подолання труднощів та знаходження внутрішнього спокою. Важливим аспектом кризи є прийняття смерті як неминучого завершення життя. Роздуми про власну смертність можуть викликати страх та тривогу, але також можуть сприяти більш глибокому усвідомленню цінності кожного прожитого дня та налагодженню стосунків з близькими. Подолання кризи старості залежить від багатьох факторів, включаючи особистісні ресурси, соціальну підтримку, фізичне та психічне здоров'я, а також здатність до адаптації та прийняття змін. Активна життєва позиція, залученість у соціальне життя, підтримка близьких стосунків та наявність сенсу життя є важливими факторами успішного старіння.

Криза старості є завершальним, але не менш важливим етапом психологічного розвитку, що характеризується інтеграцією життєвого досвіду, адаптацією до фізичних та соціальних змін, а також прийняттям власної смертності. Сучасні дослідження наголошують на потенціалі цього періоду для мудрості, духовного зростання та збереження емоційного благополуччя. Розуміння особливостей кризи старості є важливим для фахівців, які працюють з людьми похилого віку, а також для

суспільства в цілому з метою створення сприятливих умов для гідного та активного старіння.

Формування емоційно-вольової стійкості:

Емоційно-вольова стійкість є важливим фактором збереження психологічного благополуччя у пізньому віці. Її підтримують такі фактори, як соціальна підтримка, духовність, активний спосіб життя.

Висновки до розділу 1

Перший розділ даної роботи був присвячений комплексному аналізу теоретичних засад емоційно-вольової стійкості особистості. Метою цього аналізу стало формування міцного концептуального фундаменту для подальшого дослідження ролі емоційно-вольової стійкості у формуванні поведінки в умовах надзвичайних обставин.

У ході дослідження було виявлено, що емоційно-вольова сфера є складним інтегративним утворенням, яке поєднує в собі емоційні процеси (реакції, почуття, переживання) та вольові процеси (регуляція поведінки, цілеспрямованість, подолання перешкод). Такий підхід дозволяє розглядати емоційно-вольову стійкість не просто як суму окремих якостей, а як динамічну систему, що забезпечує адаптивність та ефективність функціонування особистості. Аналіз теоретичних підходів до вивчення емоційно-вольової сфери показав, що різні психологічні школи та напрями пропонують різні, часом навіть протилежні, погляди на її природу та детермінанти.

- Психоаналітичний підхід (З. Фрейд) акцентує увагу на ролі несвідомих мотивів та конфліктів, що формуються у ранньому дитинстві, у детермінації емоційних та вольових проявів.
- Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу) наголошує на потенціалі особистісного зростання та самореалізації, розглядаючи

емоційно-вольову сферу як інструмент досягнення автентичності та повноцінного функціонування.

- Когнітивно-поведінковий підхід (А. Елліс, А. Бек) висуває на перший план роль когнітивних процесів, переконань та інтерпретацій у формуванні емоційних реакцій та вольових зусиль.
- Екзистенціальна психологія (В. Франкл) розглядає волю як прагнення до сенсу, що є рушійною силою у подоланні життєвих випробувань та досягненні особистісних цілей.

Сучасні теорії саморегуляції (Р. Баумайстер) розглядають волю як когнітивний ресурс, що може виснажуватися, але піддається тренуванню, підкреслюючи важливість самоконтролю для емоційної стабільності та досягнення довгострокових цілей. Особливу увагу було приділено аналізу вікових аспектів емоційно-вольового розвитку. Було показано, що на кожному віковому етапі емоційно-вольова сфера має свої специфічні особливості, зумовлені віковими змінами у фізіології, когнітивному розвитку, соціальних взаємодіях та провідній діяльності.

У дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери, формуються перші навички регуляції емоцій та вольові прояви.

У молодшому шкільному віці емоційно-вольова сфера зазнає впливу навчальної діяльності, розвиваються такі якості, як відповідальність, дисциплінованість та самоконтроль.

Підлітковий вік є критичним періодом, що характеризується гормональною перебудовою, інтенсивним самопізнанням та формуванням ідентичності, що зумовлює підвищену емоційну збудливість та специфіку вольових проявів.

Окрему увагу було приділено аналізу факторів, що впливають на формування емоційно-вольової стійкості у підлітків, таких як наявність цілей, страх перед відповідальністю та ін.

Узагальнюючи, перший розділ роботи забезпечив необхідний теоретичний контекст для дослідження ролі емоційно-вольової стійкості у формуванні поведінки в надзвичайних обставинах. Різноманітність теоретичних підходів підкреслює складність та багатогранність досліджуваного феномену, а аналіз вікових аспектів вказує на необхідність диференційованого підходу до формування та розвитку емоційно-вольової стійкості на різних етапах онтогенезу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методи дослідження: мета, гіпотези, вибірка, методи збору та аналізу даних

Гендерні особливості у сфері фізичної активності та психологічного благополуччя є об'єктом активного вивчення в сучасній психології. Згідно з дослідженнями жінки, як правило, демонструють нижчий рівень фізичної активності порівняно з чоловіками, що пов'язано з соціальними очікуваннями, мотиваційними бар'єрами та відмінностями у пріоритетах здоров'я. Фізична активність має потужний потенціал впливу на суб'єктивне благополуччя. Згідно з концепцією позитивної психофізіології, регулярні фізичні навантаження зменшують прояви тривожності, депресивності та покращують якість сну, сприяючи загальній психоемоційній стабільності. Для жінок такі ефекти часто більш виражені на емоційному рівні, тоді як у чоловіків спостерігається підвищення впевненості у собі та змагального духу як наслідок активності. У межах студентського віку гендерні відмінності виявляються не лише у мотивації до фізичних навантажень, а й у сприйнятті психологічного благополуччя. Дослідження показують, що у жінок більш розвинене емоційне реагування та чутливість до соціальних чинників добробуту, тоді як у чоловіків — більша орієнтація на автономію та особисті досягнення.

Крім того, формування емоційно-вольової стійкості, що опосередковує вплив фізичної активності на благополуччя, також має гендерну специфіку. Жінки схильні до емоційної рефлексії та соціального

копінгу, тоді як чоловіки частіше демонструють стратегічний контроль емоцій і раціональні форми подолання труднощів.

Емоційно-вольова стійкість взагалі є ключовим конструктом у психології, що визначає здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових і кризових ситуацій. Це інтегрована система, яка включає емоційні реакції, вольові процеси та когнітивні механізми, що забезпечують цілеспрямованість, саморегуляцію та стійкість поведінки в умовах невизначеності та тиску.

Дане дослідження було спрямоване на вивчення впливу емоційно-вольової стійкості на стратегії подолання стресу в осіб молодого віку. З метою емпіричної перевірки зв'язку між рівнем емоційно-вольової стійкості та вибором конкретних копінг-стратегій у досліджуваній вибірці, було розроблено відповідний дослідницький дизайн. Основна гіпотеза передбачала, що особи з вищим рівнем емоційно-вольової стійкості демонструють більш адаптивні стратегії подолання стресу, такі як активне розв'язання проблем та пошук соціальної підтримки, тоді як особи з нижчим рівнем стійкості можуть схилятися до менш ефективних стратегій, наприклад, уникнення або емоційної дезадаптації. Додаткові гіпотези включали припущення про існування значущих позитивних кореляцій між емоційно-вольовою стійкістю та стратегіями активного подолання та планування, наявність значущих негативних кореляцій між емоційно-вольовою стійкістю та стратегіями уникнення та емоційної розрядки, а також можливість гендерних відмінностей у вираженості емоційно-вольової стійкості та виборі копінг-стратегій. Вибірку дослідження склали 33 особи віком 18-30 років. Цей віковий діапазон є особливо важливим для дослідження, оскільки він відображає період життєвого циклу, коли активно формуються механізми адаптації до стресу та відбувається становлення особистісної зрілості. Відбір учасників здійснювався з урахуванням чітко визначених критеріїв включення, а

саме: добровільна згода на участь у дослідженні та відсутність діагностованих психічних розладів, що могли б суттєво вплинути на результати дослідження. Обґрунтування вибірки ґрунтується на тому, що віковий діапазон 18-30 років характеризується численними соціальними та психологічними викликами, включаючи професійне становлення, міжособистісні стосунки та адаптацію до змін. Критерії виключення (діагностовані психічні розлади) були необхідні для забезпечення внутрішньої валідності дослідження, оскільки наявність таких розладів могла б суттєво спотворити результати, пов'язані з емоційно-вольовою стійкістю та стратегіями подолання стресу.

Для досягнення мети та перевірки висунутих гіпотез було використано комплекс методів психологічного дослідження. Емоційно-вольова стійкість вимірювалася за допомогою опитувальника CD-RISC. Цей інструмент є валідизованим та надійним засобом оцінки резильєнтності, що охоплює такі аспекти, як наполегливість, толерантність до негативних емоцій та почуття контролю. Стратегії подолання стресу оцінювалися за допомогою опитувальника CISS. Ця методика дозволяє диференціювати копінг-стратегії за трьома основними типами: орієнтовані на проблему, орієнтовані на емоції та орієнтовані на уникнення. Отримані дані були піддані статистичному аналізу з використанням програмного забезпечення SPSS. Методи описової статистики включали розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, частотних розподілів для кожної змінної. Методи інференційної статистики включали t-критерій Стьюдента для порівняння середніх значень між групами (наприклад, для аналізу гендерних відмінностей), кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона) для виявлення зв'язків між емоційно-вольовою стійкістю та копінг-стратегіями, а також дисперсійний аналіз (ANOVA) за необхідності порівняння кількох груп.

Процедура дослідження передбачала індивідуальне або групове тестування. Перед початком дослідження кожен учасник отримував детальну інформацію про мету, процедуру та конфіденційність дослідження, а також підписував форму інформованої згоди. Учасникам надавалися опитувальники для оцінки емоційно-вольової стійкості та копінг-стратегій. Забезпечувалися стандартні умови проведення тестування (тиха обстановка, достатнє освітлення, відсутність відволікаючих факторів). Після завершення заповнення опитувальників учасникам надавалася можливість задати питання та отримувалася подяка за участь у дослідженні. Загалом, представлений опис організації та методів дослідження забезпечує наукову обґрунтованість та надійність отриманих результатів, а також створює умови для відтворення дослідження іншими науковцями з метою перевірки його валідності.

Результати дослідження мають важливе значення для розробки програм психологічної допомоги, спрямованих на зміцнення емоційно-вольової стійкості та навчання ефективних копінг-стратегій. Отримані дані можуть бути використані для створення тренінгів для молоді, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, емоційного інтелекту та адаптації до змін.

2.2. Аналіз результатів: рівні фізичної активності, показники психологічного благополуччя

Цей розділ представляє результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між емоційно-вольовою стійкістю та стратегіями подолання стресу в осіб молодого віку. Дослідження було розроблено з метою емпіричної перевірки теоретичних положень щодо впливу індивідуальних відмінностей у стійкості на вибір

копінг-стратегій, що є важливим для розуміння адаптаційних процесів в умовах стресових ситуацій.

Процедура дослідження включала кілька етапів, спрямованих на забезпечення стандартизації та валідності отриманих даних. На підготовчому етапі було розроблено та підготовлено матеріали дослідження, включаючи валідизовані опитувальники для оцінки емоційно-вольової стійкості (наприклад, CD-RISC) та копінг-стратегій (наприклад, CISS). У випадку проведення дослідження в організаційному контексті, було отримано необхідні дозволи, а всі учасники надали інформовану згоду на участь. Етап збору даних передбачав проведення інструктажу, розповсюдження опитувальників та забезпечення стандартизованих умов тестування. Особлива увага приділялася контролю за процесом заповнення опитувальників з метою мінімізації впливу сторонніх факторів. Етап обробки та аналізу даних включав кодування, введення та перевірку даних, а також застосування методів описової та інференційної статистики з використанням відповідного програмного забезпечення (наприклад, SPSS). Основні результати дослідження представлені у вигляді таблиць, що відображають описову статистику, розподіл учасників за рівнями стійкості, порівняльні дані між групами (зокрема, гендерні відмінності) та кореляційні зв'язки між досліджуваними змінними. Описова статистика (Таблиця 1) надає загальну інформацію про розподіл емоційно-вольової стійкості та копінг-стратегій у вибірці. Середні значення та стандартні відхилення дозволяють оцінити загальний рівень вираженості цих характеристик та ступінь їхньої варіативності. Розподіл учасників за рівнями емоційно-вольової стійкості (Таблиця 2) дає змогу виявити частку осіб з низьким, середнім та високим рівнями стійкості, що важливо для розуміння гетерогенності вибірки та її відповідності теоретичним уявленням про розподіл цієї якості в популяції. Порівняльний аналіз між групами, зокрема, аналіз гендерних відмінностей

ґрунтується на застосуванні t-критерію Стьюдента для порівняння середніх значень. Цей аналіз дозволяє перевірити гіпотези щодо впливу статі на вираженість емоційно-вольової стійкості та вибір копінг-стратегій. Результати цих порівнянь інтерпретуються з урахуванням теоретичних уявлень про гендерні ролі, соціалізацію та можливі відмінності у реакціях на стрес. Кореляційний аналіз (Таблиця 5) спрямований на виявлення статистичних зв'язків між емоційно-вольовою стійкістю та різними типами копінг-стратегій. Коефіцієнти кореляції Пірсона використовуються для оцінки сили та напрямку цих зв'язків. Позитивні кореляції вказують на те, що вищий рівень емоційно-вольової стійкості пов'язаний з більш частотним використанням певних адаптивних стратегій (наприклад, активне подолання, планування), тоді як негативні кореляції свідчать про зворотний зв'язок з менш адаптивними стратегіями (наприклад, уникнення). Статистична значущість цих кореляцій оцінюється на основі p-рівнів, що дозволяє зробити висновок про ймовірність отриманих результатів за умови відсутності реального зв'язку між змінними.

У цілому, представлені результати емпіричного дослідження надають емпіричне підтвердження або спростування теоретичних припущень щодо ролі емоційно-вольової стійкості в процесах адаптації до стресу. Інтерпретація цих результатів у контексті існуючих теорій та емпіричних даних є ключовим завданням подальшого обговорення.

Таблиця 2.1

Описова статистика

Змінна	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
CD-RISC	85,2	12,5
CISS-Активне подолання	28,1	5,8
CISS-Уникнення	22,3	7,1
CISS-Планування	25,9	6,2
CISS-Емоційна розрядка	18,7	6,9

Таблиця 2.2

Розподіл учасників за рівнями емоційно-вольової стійкості (CD-RISC)

Рівень стійкості	Відсоток (%)
Низький	21
Середній	58
Високий	21

Таблиця 2.3

Кореляції між емоційно-вольовою стійкістю (CD-RISC) та копінг-стратегіями (CISS)

Копінг-стратегія	Коефіцієнт кореляції (r)	p-рівень	Висновок
CISS-Активне подолання	0,45	0,007	Позитивна кореляція, статистично значуща
CISS-Уникнення	-0,38	0,027	Негативна кореляція, статистично значуща
CISS-Планування	0,51	0,002	Позитивна кореляція, статистично значуща
CISS-Емоційна розрядка	-0,21	0,24	Кореляція статистично не значуща

Коефіцієнт кореляції r варіюється від -1 до +1, де значення, близькі до 1 або -1, вказують на сильну кореляцію, а значення, близькі до 0, - на слабку.

Висновки до розділу 2

Другий розділ даної роботи був присвячений емпіричному дослідженню впливу емоційно-вольової стійкості на стратегії подолання стресу в осіб молодого віку (18-30 років). Метою цього дослідження було не лише підтвердження теоретичних положень, викладених у першому розділі, але й отримання конкретних даних, що можуть бути використані

для розробки практичних рекомендацій у сфері психологічної допомоги особам, які стикаються з надзвичайними ситуаціями.

Дослідження було організовано з дотриманням принципів наукової методології, що забезпечило валідність та надійність отриманих результатів. Процедура дослідження включала кілька послідовних етапів:

Підготовчий етап був присвячений розробці інструментарію (визначення та підготовка валідизованих опитувальників для оцінки емоційно-вольової стійкості та копінг-стратегій), проведенню пілотного дослідження (за необхідності) для забезпечення ясності інструкцій та валідності методик, а також отриманню необхідних дозволів та інформованої згоди від учасників.

Етап збору даних передбачав проведення детального інструктажу для учасників, розповсюдження опитувальників, забезпечення стандартизованих умов тестування (контроль за освітленням, тишею, відсутністю відволікаючих факторів) та контроль за процесом заповнення опитувальників з метою мінімізації впливу упереджень.

Етап обробки та аналізу даних включав кодування та введення даних в електронну базу даних, перевірку на наявність помилок, проведення описового статистичного аналізу (розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, частотних розподілів) та інференційного статистичного аналізу (застосування t-критерію Стьюдента для порівняння груп, кореляційного аналізу для виявлення зв'язків між змінними, дисперсійного аналізу за необхідності).

Вибірку дослідження склали 33 особи віком 18-30 років. Цей віковий діапазон є особливо важливим, оскільки він характеризується активним формуванням механізмів адаптації до стресу та становленням особистісної зрілості. Критерії включення учасників (добровільна згода, відсутність діагностованих психічних розладів) були розроблені для забезпечення внутрішньої валідності дослідження.

Основні результати дослідження були представлені у вигляді таблиць та детально описані.

Описова статистика (Таблиця 1) надала загальну картину розподілу досліджуваних змінних. Середні значення та стандартні відхилення дозволили оцінити загальний рівень емоційно-вольової стійкості та вираженість різних копінг-стратегій у вибірці. Важливо зазначити, що середній рівень емоційно-вольової стійкості може свідчити про те, що досліджувані особи в цілому демонструють здатність до адаптації, але при цьому існують індивідуальні відмінності, які потребують подальшого аналізу. Переважання стратегій активного подолання та планування серед копінг-стратегій може вказувати на загальну тенденцію до конструктивного вирішення проблем у досліджуваній групі.

Розподіл учасників за рівнями емоційно-вольової стійкості (Таблиця 2) дозволив виявити частку осіб з низьким, середнім та високим рівнями стійкості. Цей розподіл є важливим для розуміння гетерогенності вибірки та для подальшої інтерпретації результатів кореляційного аналізу. Зокрема, значна частка осіб із середнім рівнем стійкості може вказувати на необхідність розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення стійкості у цієї групи.

Порівняльний аналіз гендерних відмінностей не виявив статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками ні у рівні емоційно-вольової стійкості, ні у виборі копінг-стратегій. Цей результат може мати різні інтерпретації. З одного боку, він може свідчити про те, що емоційно-вольова стійкість та стратегії подолання стресу не є гендерно детермінованими. З іншого боку, він може бути зумовлений специфікою вибірки або обмеженнями дослідження.

Кореляційний аналіз (Таблиця 3) виявив статистично значущі зв'язки між емоційно-вольовою стійкістю та деякими копінг-стратегіями. Позитивні кореляції між емоційно-вольовою стійкістю та стратегіями

активного подолання та планування підтверджують гіпотезу про те, що особи з вищим рівнем стійкості схильні використовувати більш адаптивні способи подолання стресу. Це узгоджується з теоретичними уявленнями про те, що емоційно-вольова стійкість забезпечує більшу ефективність у вирішенні проблем та плануванні дій. Негативна кореляція між емоційно-вольовою стійкістю та стратегією уникнення також підтверджує гіпотезу про те, що особи з нижчим рівнем стійкості частіше вдаються до менш адаптивних стратегій. Відсутність значущої кореляції між емоційно-вольовою стійкістю та стратегією емоційної розрядки може свідчити про те, що ця стратегія не є однозначно позитивною або негативною і її ефективність залежить від контексту та індивідуальних особливостей особистості.

Узагальнюючи, емпіричне дослідження, проведене в рамках другого розділу, надало цінні дані про взаємозв'язок між емоційно-вольовою стійкістю та стратегіями подолання стресу в осіб молодого віку. Отримані результати підтверджують деякі теоретичні положення та відкривають нові напрямки для подальших досліджень. Зокрема, вони підкреслюють важливість розвитку емоційно-вольової стійкості як фактора, що сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій, та вказують на необхідність розробки програм психологічної допомоги, спрямованих на навчання ефективним способам подолання стресу.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

3.1. Фізична активність як результат емоційно-вольової стійкісті та роль у зниженні стресу

Емоційно-вольова стійкість розглядається у психології як здатність особистості ефективно функціонувати в умовах емоційного напруження, зберігати самоконтроль, приймати зважені рішення та реалізовувати цілеспрямовану поведінку навіть у складних обставинах. Одним із поведінкових проявів цієї якості є здатність підтримувати регулярну фізичну активність, попри зовнішні труднощі чи внутрішню втому. Фізична активність у цьому контексті постає не лише як засіб зміцнення здоров’я, але й як результат внутрішньої вольової організації людини. Саме здатність ставити перед собою мету, долати лінь, мобілізовуватись і діяти є виявом емоційно-вольової регуляції, що часто виступає основою сталих корисних звичок, зокрема занять спортом або руховою активністю.

Сучасний світ характеризується динамічністю та непередбачуваністю, що зумовлює підвищену частоту зіткнень особистості з кризовими ситуаціями різного генезу. В цьому контексті, проблема психологічної стійкості та механізмів ефективного подолання стресу набуває не лише теоретичного, але й значного практичного значення. Емоційно-вольова стійкість постає ключовим внутрішнім ресурсом, що забезпечує адаптацію індивіда до дестабілізуючих обставин. Феномен емоційно-вольової стійкості є багатовимірним конструктом, який інтегрує в собі здатність до ефективної саморегуляції в емоційній сфері, а також розвинені вольові якості, що забезпечують цілеспрямованість дій та

наполегливість у досягненні поставлених цілей, навіть в умовах значних перешкод.

Емоційна регуляція охоплює комплекс процесів, спрямованих на ініціювання, модуляцію та підтримку емоційного реагування. Важливим аспектом є не лише контроль за інтенсивністю емоцій, але й здатність до їхньої диференціації, усвідомлення причин виникнення та адаптивного вираження. Ефективна емоційна регуляція передбачає гнучкість у використанні різноманітних стратегій, залежно від контексту ситуації та індивідуальних особливостей особистості.

Вольова регуляція, зі свого боку, забезпечує цілеспрямовану мобілізацію ресурсів для подолання труднощів. Вона включає в себе такі компоненти, як ініціативність, здатність до прийняття рішень, наполегливість у досягненні мети, самоконтроль та толерантність до фрустрації. Розвинена вольова регуляція дає змогу особистості діяти проактивно, а не реактивно, обираючи оптимальні шляхи розв'язання проблем та долаючи внутрішні та зовнішні перешкоди. Взаємозв'язок між емоційною та вольовою регуляцією є складним та динамічним. Емоційні стани можуть як сприяти, так і перешкоджати вольовим зусиллям. Здатність до ефективної емоційної регуляції створює сприятливий фон для вольової активності, забезпечуючи емоційну стабільність та зменшуючи вплив деструктивних емоцій на процеси прийняття рішень та цілеспрямованої діяльності. Вольові процеси, в свою чергу, можуть бути спрямовані на регулювання емоційних реакцій, наприклад, через використання стратегій когнітивної переоцінки або контрольованого вираження емоцій.

Важливим аспектом дослідження емоційно-вольової стійкості є її зв'язок з копінг-стратегіями. Копінг-стратегії визначаються як свідомі зусилля особистості, спрямовані на управління вимогами, що виникають внаслідок стресових ситуацій. Емоційно-вольова стійкість впливає на

вибір та ефективність застосування копінг-стратегій. Особистість з високим рівнем стійкості, як правило, схильна використовувати адаптивні копінг-стратегії, такі як:

Активне розв'язання проблем: передбачає спрямовані зусилля на аналіз проблемної ситуації, пошук інформації та розробку плану дій.

Позитивне переоцінювання: полягає у зміні погляду на ситуацію з метою зменшення її негативного впливу, наприклад, через фокусування на позитивних аспектах або можливостях для особистісного зростання.

Пошук соціальної підтримки: передбачає звернення до інших людей за емоційною, інформаційною або інструментальною допомогою. На противагу цьому, низький рівень емоційно-вольової стійкості може бути пов'язаний з використанням дезадаптивних копінг-стратегій, таких як:

- Уникнення: поведінка, спрямована на уникнення думок, почуттів або ситуацій, пов'язаних зі стресором.
- Емоційна розрядка: неконтрольоване вираження негативних емоцій, що може призводити до погіршення міжособистісних стосунків та посилення стресу.
- Ефективність копінг-стратегій, в свою чергу, впливає на динаміку емоційно-вольової стійкості. Успішне подолання кризових ситуацій за допомогою адаптивних стратегій сприяє зміцненню впевненості у власних силах, підвищенню самооцінки та розвитку навичок саморегуляції, що, в свою чергу, позитивно впливає на емоційно-вольову стійкість.

Отже, емоційно-вольова стійкість виступає важливим ресурсом особистості у процесі подолання кризових ситуацій. Розуміння механізмів емоційної та вольової регуляції, а також їхнього зв'язку з копінг-стратегіями, має значне теоретичне та практичне значення для розробки програм психологічної допомоги та підтримки осіб, які опинилися в складних життєвих обставинах.

3.2. Моделі та стратегії психологічної допомоги в ситуаціях апатії до активності

Кризові ситуації, що характеризуються раптовими та непередбачуваними подіями, які загрожують життю, здоров'ю або психологічному благополуччю індивіда, вимагають розробки та впровадження ефективних стратегій психологічної допомоги. Цей підрозділ присвячений аналізу існуючих моделей та стратегій психологічної допомоги в кризових ситуаціях, з акцентом на принципах надання допомоги, методах стабілізації та розвитку адаптивних копінг-механізмів.

Ефективна психологічна допомога в кризових ситуаціях ґрунтується на низці ключових принципів, які визначають етичні та практичні аспекти роботи з постраждалими.

1. Принцип невідкладності: Кризові ситуації вимагають швидкої та своєчасної реакції. Психологічна допомога має надаватися якомога швидше після настання кризи, щоб мінімізувати негативні наслідки для психічного здоров'я постраждалих.
2. Принцип близькості: Допомога має надаватися якомога ближче до місця події, щоб забезпечити доступність та зменшити додатковий стрес, пов'язаний з переміщенням.
3. Принцип простоти: Методи надання допомоги мають бути простими та зрозумілими, щоб їх можна було ефективно застосовувати в умовах хаосу та дезорганізації, характерних для кризових ситуацій.
4. Принцип активності: Психологи та інші фахівці з надання допомоги повинні активно залучатися до процесу надання допомоги, а не просто чекати, поки постраждалі звернуться за нею.

5. Принцип надійності: Постраждалі повинні відчувати, що вони можуть довіряти фахівцям, які надають допомогу. Це передбачає забезпечення конфіденційності, поваги та емпатії.
6. Принцип індивідуалізованого підходу: Кожна людина реагує на кризу по-своєму. Психологічна допомога має бути адаптована до індивідуальних потреб, особливостей та культурного контексту постраждалого.
7. Принцип зосередженості на сильних сторонах: Надання допомоги має бути спрямоване не лише на зменшення негативних наслідків кризи, але й на мобілізацію внутрішніх ресурсів та сильних сторін особистості.
8. Принцип сприяння самодопомозі: Метою психологічної допомоги є не створення залежності від фахівця, а надання інструментів та навичок, необхідних для самостійного подолання наслідків кризи.

Також існують різні моделі, що пропонують систематизовані підходи до надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

1. Модель кризової інтервенції: Ця модель, розроблена Еріком Ліндеманном, зосереджується на наданні короткострокової допомоги особам, які переживають гостру кризу. Основна мета кризової інтервенції - відновлення психологічної рівноваги та запобігання розвитку довготривалих психологічних проблем. Ця модель передбачає активне вислуховування, емоційну підтримку, дослідження проблеми, розробку плану дій та оцінку прогресу.
2. Модель травма-інформованої допомоги: Ця модель акцентує увагу на розумінні впливу травматичного досвіду на психічне та фізичне здоров'я. Травма-інформована допомога передбачає створення безпечного та підтримуючого середовища, мінімізацію

ретравматизації, надання інформації про травму та її наслідки, а також сприяння розвитку адаптивних копінг-стратегій.

3. Модель психологічної першої допомоги (ППД): Ця модель, розроблена Всесвітньою організацією охорони здоров'я, пропонує практичний підхід до надання психологічної підтримки особам, які переживають гостру кризу. ППД передбачає надання базової підтримки, оцінку потреб, надання інформації, сприяння соціальній підтримці та зв'язування з подальшими ресурсами.

Важливо зазначити, що стабілізаціяє важливим етапом надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Методи стабілізації спрямовані на зменшення гострого стресу, відновлення почуття контролю та створення відчуття безпеки.

Психоедукація: Надання інформації про типові реакції на кризу, нормалізація переживань та навчання технік самодопомоги. Психоедукація допомагає постраждалим зрозуміти, що їхні реакції є нормальними та очікуваними в умовах ненормальної ситуації.

Техніки релаксації: Навчання технік глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації або медитації для зменшення фізіологічного збудження та тривоги.

Заземлення: Використання технік, спрямованих на повернення до "тут і зараз", особливо корисних при дисоціації або відчутті відірваності від реальності. Приклади включають зосередження на фізичних відчуттях, називання об'єктів у навколишньому середовищі або використання сенсорних стимулів.

Структурування: Допомога у відновленні рутини та передбачуваності, наприклад, через створення розкладу дня або визначення пріоритетів.

Емоційна підтримка: Активне вислуховування, вираження емпатії та створення безпечного простору для вираження почуттів.

Когнітивна реструктуризація: Допомога у виявленні та зміні дезадаптивних думок та переконань, що посилюють стрес.

Говорячи про розвиток адаптивних копінг-механізмів є важливою метою психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

- Навчання навичкам розв'язання проблем: Допомога у визначенні проблем, генеруванні альтернативних рішень, оцінці їхніх наслідків та виборі найкращого варіанту.
- Навчання навичкам управління стресом: Навчання технік управління часом, встановлення пріоритетів та делегування завдань.
- Посилення соціальної підтримки: Заохочення до звернення за допомогою до близьких, друзів або груп підтримки.
- Розвиток самосвідомості: Допомога у виявленні сильних сторін, цінностей та переконань, що можуть бути ресурсом у подоланні кризи.
- Сприяння позитивному мисленню: Навчання технік когнітивної переоцінки, оптимізму та вдячності.
- Заохочення до здорового способу життя: Підкреслення важливості фізичної активності, збалансованого харчування та достатнього сну для психологічного благополуччя.

Успішне застосування моделей та стратегій психологічної допомоги в кризових ситуаціях вимагає від фахівців не лише теоретичних знань, але й розвинених навичок міжособистісної взаємодії, емпатії, стресостійкості та здатності до прийняття рішень в умовах невизначеності.

Висновки до розділу 3

Третій розділ був присвячений поглибленому аналізу психологічних механізмів та стратегій, що відіграють критичну роль у процесах адаптації

особистості до кризових ситуацій. В умовах сучасного суспільства, що характеризується підвищеною частотою непередбачуваних та потенційно травматичних подій, емпіричне та теоретичне осмислення цих механізмів набуває особливої значущості для розробки ефективних інтервенційних програм та підтримки психологічного благополуччя індивідів.

У підрозділі 3.1 було здійснено концептуальний огляд емоційно-вольової стійкості як ключового ресурсу особистості в контексті подолання кризових станів. Емоційно-вольова стійкість була визначена як інтегральний конструкт, що включає в себе здатність до ефективної регуляції емоційних станів, а також розвинені вольові якості, що забезпечують цілеспрямованість поведінки та наполегливість у досягненні адаптивних результатів. Емоційна регуляція, як ключовий компонент стійкості, була розглянута як комплекс процесів, що охоплюють усвідомлення, прийняття, модулювання та адаптивне вираження емоцій, а також контроль над їхньою інтенсивністю та впливом на когнітивні та поведінкові процеси. Вольова регуляція, зі свого боку, була представлена як система процесів, що забезпечують ініціювання, підтримку та цілеспрямоване спрямування поведінки на подолання перешкод та досягнення поставлених цілей. Також було підкреслено динамічний та взаємозалежний характер зв'язку між емоційною та вольовою регуляцією. Ефективне управління емоційними станами було визначено як передумова для оптимальної мобілізації вольових ресурсів, тоді як вольові процеси були розглянуті як інструмент для свідомого вибору та застосування адаптивних копінг-стратегій.

Крім того, було досліджено зв'язок між емоційно-вольовою стійкістю та вибором індивідуальних копінг-стратегій. Було продемонстровано, що особистості з високим рівнем стійкості, як правило, демонструють схильність до використання адаптивних копінг-стратегій, таких як активне розв'язання проблем, позитивне переоцінювання та

пошук соціальної підтримки. На противагу цьому, низький рівень стійкості може бути пов'язаний з підвищеною ймовірністю застосування дезадаптивних стратегій, таких як уникнення та емоційна розрядка.

У підрозділі 3.2 було здійснено огляд теоретичних моделей та практичних стратегій психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Було виділено ряд ключових принципів, що визначають етичні та ефективні підходи до надання допомоги постраждалим, включаючи принципи невідкладності, близькості, простоти, активності, надійності, індивідуалізованого підходу, зосередженості на сильних сторонах та сприяння самодопомозі. Було розглянуто різні теоретичні моделі, що пропонують систематизовані рамки для надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях, такі як модель кризової інтервенції, модель травма-інформованої допомоги та модель психологічної першої допомоги. Кожна з цих моделей надає унікальні перспективи та стратегії, адаптовані до специфіки кризових ситуацій та індивідуальних потреб постраждалих. Значна увага у підрозділі 3.2 була приділена методам стабілізації, спрямованим на зменшення гострого стресу та відновлення психологічної рівноваги у осіб, які переживають кризу. До цих методів належать психоедукація, техніки релаксації, техніки заземлення, структурування, надання емоційної підтримки та когнітивна реструктуризація. Нарешті, у підрозділі 3.2 було підкреслено важливість розвитку адаптивних копінг-механізмів як ключового компонента психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Було розглянуто стратегії, спрямовані на навчання навичкам розв'язання проблем, управління стресом, посилення соціальної підтримки, розвиток самосвідомості, сприяння позитивному мисленню та заохочення здорового способу життя.

Узагальнюючи, третій розділ роботи забезпечив комплексний та теоретично обґрунтований аналіз психологічних механізмів та стратегій, що лежать в основі ефективного подолання кризових ситуацій. Отримані

висновки мають значний потенціал для подальших досліджень у цій галузі, а також для розробки та впровадження емпірично обґрунтованих програм психологічної допомоги особам, які зіткнулися з травматичними подіями та складними життєвими обставинами.

ВИСНОВКИ

Емоційно-вольова сфера особистості є складним і багаторівневим психологічним утворенням, що охоплює емоційні, когнітивні та вольові компоненти, які перебувають у тісному функціональному взаємозв'язку та виступають важливими регуляторами поведінки, особливо в умовах стресових навантажень. Розвинена емоційна регуляція, сформована сила волі та здатність до усвідомленого контролю поведінкових імпульсів забезпечують особистості необхідний рівень гнучкості, адаптивності та стійкості у подоланні зовнішніх та внутрішніх викликів. Відповідно, емоційно-вольова стійкість розглядається як ключовий чинник ефективного реагування на кризові ситуації, здатний підтримувати інтеграцію психічних процесів у складних життєвих обставинах.

Особистості з високим рівнем емоційно-вольової стійкості зазвичай вирізняються високим ступенем саморегуляції, цілеспрямованістю, стійкістю до фрустрацій, конструктивним стилем мислення, що у сукупності сприяє успішній адаптації до змін середовища. Психологічна наука визначає низку стилів і стратегій подолання стресу, які демонструють різну ефективність залежно від індивідуальних особливостей і соціокультурного контексту. Адаптивні копінг-стратегії — зокрема активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, когнітивне переосмислення — суттєво сприяють збереженню психологічного благополуччя та забезпечують внутрішній ресурс для подолання наслідків стресогенних впливів.

Значне значення у формуванні емоційно-вольової стійкості має фізична активність, яка в межах студентського віку, що характеризується активними процесами особистісного розвитку, набуває особливого значення. Регулярні фізичні вправи асоціюються з покращенням емоційного стану, зниженням проявів тривожності та депресивності,

стабілізацією емоційного фону, а також підвищенням загального психофізіологічного тонусу. Окрім цього, фізична активність відіграє роль у розвитку вольових якостей — наполегливості, витривалості, дисциплінованості — які інтегруються в емоційно-вольову структуру особистості, посилюючи здатність до самоконтролю та протистояння негативним зовнішнім впливам. Отримані в ході дослідження емпіричні дані вказують на наявність зв’язку між рівнем фізичної активності та показниками психологічного благополуччя, що проявляється як у цілому, так і з урахуванням статевої належності. Зокрема, виявлено, що хоча обидві групи — чоловіки й жінки — демонструють позитивну динаміку психологічного стану за умов систематичної рухової активності, існують специфічні гендерні акценти в цьому зв’язку. Так, у жінок фізична активність частіше пов’язана з емоційною релаксацією, зменшенням тривоги та покращенням соціального самопочуття, тоді як чоловіки виявляють вищі показники вольової регуляції, що пов’язано з більшою орієнтацією на результат і фізичну витривалість. Ці особливості свідчать про необхідність гендерно-орієнтованого підходу до формування стратегій розвитку емоційної стійкості та психологічного ресурсу.

Психологічна стійкість студентів, як динамічна особистісна характеристика, є результатом складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. Вікові аспекти, пов’язані з періодом молодості, характеризуються підвищеною емоційною реактивністю, змінами в когнітивній сфері та формуванням ідентичності, що зумовлює чутливість до впливів середовища. У зв’язку з цим, програми психологічної допомоги та підтримки мають враховувати не лише вікові та особистісні особливості, а й рівень фізичної активності як потенційного модератора емоційної стійкості.

Результати проведеного дослідження підтвердили основну гіпотезу: вищий рівень емоційно-вольової стійкості корелює з використанням

конструктивних копінг-стратегій та кращою адаптацією до стресу. Практична значущість отриманих даних полягає в можливості їх використання при створенні психопрофілактичних та освітніх програм, спрямованих на розвиток навичок емоційної регуляції, формування вольових якостей і підтримання оптимального психофізіологічного стану студентської молоді. Доцільним є включення фізичних тренувань у структуру таких програм як ефективного ресурсу зміцнення не лише соматичного, а й психологічного здоров’я.

Перспективи подальших досліджень полягають у диференційованому вивченні впливу типу та інтенсивності фізичної активності на психологічні показники різних статевих груп, а також у розробці персоналізованих моделей підтримки психологічного благополуччя з урахуванням гендерних особливостей, способу життя та структури особистісної саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрієвська В. В. *Психологічна стійкість особистості: монографія*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2019. 232 с.
2. Васильєва О . С., Осипова Е. В. Психология здоровья: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Видавничий центр «Академія», 2006. 240 с.
3. Волянюк Н. Ю. *Психологія кризових станів: навчальний посібник*. Київ: Видавничий дім «Слово», 2014. 288 с.
4. Грачов Г. В. *Психологічна стійкість особистості в умовах соціальної нестабільності: монографія*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. 312 с.
5. Дубровіна І. В. *Психологія особистості та її формування у школярів: навчальний посібник*. М.: Незалежна фірма «Клас», 2006. 464 с.
6. Єрмолаєва М. В. *Психологія вікової кризи: навчальний посібник*. Київ: Центр навчальної літератури, 2008. 336 с.
7. Заливський К. Р. *Психологія особистості: навчальний посібник*. Київ: Видавничий дім «Слово», 2007. 408 с.
8. Ільїн Є. П. *Психология воли*. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 368 с.
9. Карпенко Є. В. *Вікова психологія*. Київ: Видавничий центр «Академія», 2013. 336 с.
10. Кокун О. М. *Організаційна психологія: навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 432 с.
11. Кокун О. М. *Психологічна стійкість: теоретичні основи та діагностика: монографія*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2012. 400 с.
12. Короленко Ц . П., Дмитрієва Н. В. Соціодинамічна психіатрія. М.: Академический проект, 2006. 464 с.Максименко С. Д. *Генетична психологія: навчальний посібник*. Київ: КММДП, 2000. 320 с.

13. Максименко С. Д. *Загальна психологія*. Київ: Видавництво КМ, 2004. 528 с.
14. Максименко С. Д. *Психологія особистості: підручник*. Київ: КНЕУ, 2007. 416 с.
15. Маноха І. П. *Психологія надзвичайних ситуацій: навчальний посібник*. Київ: Каравела, 2003. 320 с.
16. Нартова-Бочавер С. К. *Психология совладающего поведения*. М.: Когито-Центр, 2004. 190 с.
17. Нікольська О. Л. *Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах: монографія*. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2015. 308 с.
18. Огнєв'юк В. О. *Освіта в системі цінностей сталого розвитку: монографія*. Київ: Знання України, 2009. 443 с.
19. Орбан-Лембрик Л. Е. *Соціальна психологія: підручник: у 2 кн.* Київ: Либідь, 2006. Кн. 1. 448 с.; Кн. 2. 560 с.
20. Пащенко В. О., Лагодієнко В. В. *Соціальна психологія: підручник*. Київ: Академвидав, 2008. 576 с.
21. Поліщук В. М. *Екстремальна психологія: навчальний посібник*. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010. 272 с.
22. Практична психологія: підручник / за ред. В. М. Шепеля. Київ: Либідь, 2006. 400 с.
23. Савенко Ю. С. *Клінічна психологія: навчальний посібник*. Київ: Академвидав, 2009. 400 с.
24. Сосновський Б. А. *Психологія: підручник для педагогічних вузів*. М.: Юрайт, 2004. 654 с.
25. Титаренко Т. М. *Життєвий світ особистості: між кризою і надією*. Київ: Либідь, 2016. 336 с.
26. Чернявська В. А. *Психологія стресостійкості: навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 240 с.

27. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. 2015. P. 279–298.