

МАМЧУР І.В.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка;*

ГАЙДУКОВА І.С.,

*магістрантка спеціальності «Психологія»
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ДІЇ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ

Постановка проблеми. Психологічна допомога у стресових умовах відіграє надзвичайно важливу роль у забезпеченні психічного благополуччя та здоров'я. Сучасне життя часто супроводжується різними стресовими факторами, такими як професійне навантаження, втрата роботи, конфлікти в сім'ї чи соціальні проблеми. Зазначені фактори здатні викликати значний психологічний дискомфорт і, за відсутності адекватної підтримки, призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Особливу увагу слід звернути сучасним життєвим реаліям, коли війна може створювати надзвичайно складні стресові умови для людей, які живуть у зоні конфлікту або стикаються з його наслідками. Розвиток емоційної зрілості має важливу роль у забезпеченні психологічної допомоги в кризових життєвих ситуаціях, сприяє покращенню самопізнання, міжособистісних відносин та здатності ефективно впоратися з емоційним стресом.

Викладення основного матеріалу. Війна, безумовно, є вкрай стресовим фактором для будь-якої людини, незалежно від віку. Для дорослих цей стрес може бути особливо важким через загрозу фізичному благополуччю, включаючи можливість поранень або смерті. Це створює постійний стан тривоги та напруги. Дорослі можуть втрачати рідних та близьких під час війни, що призводить до глибокого горя та травм. Війна може спричиняти руйнування інфраструктури, втрату робочих місць та економічну нестабільність, що стає джерелом стресу через невпевненість у майбутньому. Відсутність безпеки та постійний стрес здатні стимулювати розвиток психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність та інші негативні психічні стани.

Відбувається втрата надії та віри у майбутнє, що у свою чергу призводить до відчуття безпорадності та втрати віри в соціальні, політичні та економічні інституції.

Емоційна зрілість дорослої людини є важливим аспектом для вироблення стресостійкості. Вона допомагає людині краще розуміти свої емоції і керувати ними. Здатність розпізнавати, виражати та регулювати власні почуття дозволяє ефективніше впоратися зі стресом. Емоційно зрілі люди здатні адаптуватися до нових ситуацій та стресових подій. Вони більш гнучкі й реагують на стрес з розумінням і рішучістю, замість паніки та неспокою. Такі особистості здатні бачити ширший контекст ситуацій і реагувати на них з розглядом наслідків та можливих варіантів розвитку подій. Вони вірять у свою здатність впливати на ситуацію, замість того, щоб відчувати безпорадність. Це дає їм відчуття контролю навіть у стресових ситуаціях. Емоційна зрілість сприяє здатності спілкуватися з іншими людьми ефективно й підтримувати здорові стосунки, що може включати здатність просити допомоги або підтримки в стресових ситуаціях.

Емоційна зрілість означає здатність ефективно керувати своїми емоціями, розуміти їхні джерела та виразно виражати їх, не завдаючи шкоди собі чи оточенню. Ознаками емоційної зрілості дорослої особистості є:

- самосвідомість, як здатність розуміти свої емоції, їх джерела і вплив на особисту поведінку;
- саморегуляція, як здатність контролювати свої емоції і реагувати на них адекватно, не допускаючи, щоб вони панували над людиною;
- емоційна впевненість, що дає можливість впевнено виражати свої почуття, але при цьому не порушувати особисті кордони інших людей;
- емпатія, як здатність сприймати емоції інших людей, відчувати їх і реагувати з розумінням і співчуттям;
- соціальна компетентність, яку розглядаємо у вигляді навичок взаємодії з іншими людьми в емоційно складних ситуаціях, таких як конфлікти або невизначеність;
- толерантність до стресу – здатність залишатися стійким і продуктивним в ситуаціях, що викликають стрес, шляхом ефективного управління емоціями;
- присутність, яка надає людині можливість залишатися наявним тут і зараз та усвідомлювати момент, не піддаючись роздумам про минуле або майбутнє;

- прийняття, що дає здатність приймати себе і інших людей такими, які вони є, і не робити висновків, що містять осуд або несправедливі порівняння.

Ці ознаки можуть різнитися в залежності від кожної конкретної особистості, але загалом вони є показниками емоційної зрілості, що дозволяють робити певний аналіз та прогноз.

На відміну від емоційної зрілості дослідник О. Чебикін [1] виокремлює ознаки емоційної незрілості, до яких належать збільшена емоційна збудливість, імпульсивність, лабільність, відсутність контролю над емоційними реакціями, обмежене сприйняття емоцій, недостатня емпатія, висока чутливість, низький рівень волевого контролю над емоційними імпульсами, нездатність до концентрації уваги, велика сугестивність та схильність до залежності від думки інших людей. Порівняння ознак емоційної зрілості та незрілості може дати значний інсайт у розумінні того, як люди сприймають, виражають свої емоції та керують ними, може сприяти особистісному розвитку, покращенню взаємовідносин та зниженню конфліктів.

Українськими вченими, які досліджували питання емоційної зрілості, О. Кочарян та М. Півень, було розроблено та психометрично обґрунтовано методику діагностики емоційної зрілості особистості, в основі якої було використано структурну модель емоційної зрілості особистості з п'яти компонентів, що включає рефлексію емоцій, емоційну саморегуляцію, емпатію, емоційну експресивність та прийняття власних емоцій [2, с. 144–146].

Систематизувавши наукові підходи до розуміння емоційної зрілості людини, актуалізується питання розкриття основних напрямів її розвитку. Необхідність та важливість розвитку емоційної зрілості у кризових ситуаціях можна пояснити декількома ключовими моментами. В кризових ситуаціях людина стикається з інтенсивними емоціями, такими як страх, тривога, гнів чи скрута. Емоційно зрілі особистості вміють контролювати ці емоції, не дозволяючи їм перехопити керування, що допомагає зберегти ясність думки та приймати об'єктивні рішення. Таким чином здійснюється емоційна саморегуляція. Емоційно зрілі люди здатні до емпатії і співчуття до інших, розуміючи їхні почуття та переживання. Це допомагає їм надавати емоційну підтримку іншим людям у кризових ситуаціях, сприяючи зняттю стресу та полегшення вирішення проблем. Ефективна комунікація є ключовим елементом успішного вирішення проблем у кризових ситуаціях. Емоційно зрілі особистості вміють яскраво виражати свої почуття та думки, а також слухати інших без засудження та провокування конфліктів, здатні знаходити позитивні сторони навіть у

найскладніших ситуаціях. Вони активно шукають можливості для особистісного зростання та навчання навіть у кризові періоди. Стійкість та здатність адаптуватись до змін є рисою емоційної зрілості дорослої особистості. Такі люди швидко адаптуються до нових умов, шукаючи шляхи виходу з кризи та розвиваючи стратегії пристосування. Отже, прояви емоційної зрілості дорослої особистості допомагають подолати фактори стресу, які можуть виникати в умовах війни та дії інших стресових факторів [3].

Стресові виклики мають значний вплив на психічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я – це складний синтез фізіологічних, психологічних та соціальних факторів, і стрес може впливати на всі ці аспекти. Важливо розуміти, що стрес сам по собі не завжди є негативним. У невеликих дозах стрес може бути стимулом для розвитку та досягнень. Однак, якщо стресові ситуації стають надто інтенсивними або тривалими, вони можуть призвести до негативних наслідків для психічного здоров'я. Стрес може спричинити появу різних емоційних реакцій, таких як тривога, роздратування, сум, апатія або навіть депресія. Відбуваються зміни у поведінці, які призводять до змін у способі реагування на навколишнє середовище. Це може охоплювати погіршення звичок, таких як нездорове харчування, вживання алкоголю чи наркотиків, або збільшувати ризики виникнення конфліктів з навколишніми. Стрес активує наднормальну реакцію на атакуючі стимули, яка включає в себе вивільнення гормонів стресу, таких як кортизол та адреналін. Ці реакції можуть мати негативний вплив на фізіологічний стан організму, зокрема порушувати роботу серцево-судинної та імунної систем. Довготривалі стресові ситуації можуть впливати на психічні функції, такі як пам'ять, концентрацію уваги, прийняття рішень та загальну когнітивну функцію. Також існує вплив стресових факторів на міжособистісні відносини, спричиняючи конфлікти з близькими людьми, зниження рівня спілкування або ізоляцію.

Збереження психологічної стійкості під час війни має критичне значення для якнайбільшого виживання та благополуччя людей. Постійна загроза для власного життя та життя близьких може призвести до тривожності, страху та підвищеної пильності. Неясність та непередбачуваність ситуації загострюють ці почуття. Втрати членів родини, друзів або колег можуть бути надзвичайно важкими подіями, які викликають глибоку скорботу та горе. Війна може спричинити економічну нестабільність через знищення інфраструктури, припинення роботи бізнесів та втрату робочих місць. Необхідність забезпечити себе та родину зумовлює страждання від фінансового тиску. Втрата будь-якої форми особистої безпеки призводить до серйозних психологічних травм, таких як

посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та депресію. Часто відбувається розрив зв'язків із родиною та друзями через евакуацію, переселення, втрачається зв'язок зі звичним оточенням. Обмеження руху, заборона зборів або відсутність можливості спілкування можуть призвести до відчуття соціальної ізоляції та відчуженості. У таких ситуаціях дорослі можуть відчувати надмірний тиск відповідальності за забезпечення безпеки та добробуту своєї родини. Ці фактори в поєднанні можуть створювати серйозні виклики для дорослих людей, які проживають у воєнних умовах, і можуть потребувати психологічної та соціальної підтримки для того, щоб подолати цей стрес та зберегти своє фізичне та психічне здоров'я.

Вважаємо, що одним з ефективних методів, що сприяє емоційній стійкості зрілої особистості в кризових ситуаціях є майндфулнес.

Метод майндфулнес, що полягає у повному усвідомленні та уважній присутності, стає все популярнішим як у повсякденному житті, так і в клінічній практиці. Перспективність цього методу в регулюванні стресу, фізичних симптомів, тривоги, депресії, професійного вигорання, в обробці травматичного досвіду та запобіганні посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також його актуальність в українському контексті стали основою для розробки та адаптації діагностичних інструментів для оцінки ефективності цього підходу. Першу адаптовану в Україні методику для вимірювання цієї здатності було представлено у 2022 році Я. Каплуненко та В. Кучіною. Основою методики стала адаптація короткої версії опитувальника Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15), розробленого R. Baer et al. (2006). Адапована методика має назву (ПОМ-15) – «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес», який складається з 15 запитань. Конструкт майндфулнес, що складається із п'яти аспектів (спостереження, опис, усвідомлена дія, нереагування та неосудливість щодо внутрішнього досвіду) структурований в опитувальнику таким чином, що кожне запитання має своє високе факторне навантаження [4]. За допомогою опитувальника є можливість дослідити емоційну зрілість дорослої особистості.

Висновки. Отже, коли доросла людина відчуває тиск стресових факторів, важливо мати підтримку та доступ до психологічної допомоги для подолання цього впливу. Дослідження та розвиток емоційної зрілості людини відіграють критичну роль у подоланні наслідків стресових ситуацій. Емоційна зрілість є ключовим фактором у розвитку стресостійкості, вона допомагає людині краще розуміти себе, власні емоції та реакції на стрес, що в свою чергу допомагає знаходити ефективні способи впоратися з ним. Здатність керувати емоціями, зменшує

реактивність у поточних ситуаціях. Уміння проводити внутрішній діалог та виражати свій досвід словами позитивно впливає на самомотивацію, співчуття та здатність розпізнавати емоції інших. Людина з високим рівнем емоційної зрілості може зрозуміти та прийняти свої власні емоції, розрізнити їх і адекватно виражати. Це дозволяє легше управляти стресом, розпізнавати його джерела та реагувати на них адекватно. Розкриті складові емоційної зрілості здатні створювати основу для психічного здоров'я особистості.

Список використаних джерел

1. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса : СВД Черкасов, 2019. 238 с.
2. Півень М.А. Опитувальник діагностики емоційної зрілості особистості, «Проблеми оптимального функціонування особистості в сучасних умовах» : *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Харків, 25 жовтня 2018 р.) / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2018. 231 с.
3. Носенко Е.Л., Аршава І. Ф., Кутовий К. П. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини : монографія. Дніпро : Інновація, 2022. 178 с.
4. Каплуненко Я., Кучина В. Адаптація та валідація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. №1(28), С. 95–105.