

психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 39. С. 380 – 399

8. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

9. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

Софія Любунь

студентка 4 курсу спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

lyubysob66@gmail.com

ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ ЇЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Емоційна зрілість є ключовим чинником успішної соціальної адаптації та встановлення гармонійних міжособистісних стосунків. Цей феномен відображає рівень розвитку особистості визначає адекватність емоційного реагування у різних життєвих ситуаціях [3; 5]. Вона виявляється у здатності усвідомлювати, правильно (відповідно до ситуації) виражати та регулювати свої емоції.

Як показують дослідження, основними компонентами емоційної зрілості є емоційна експресивність, емоційна саморегуляція та емпатія [2; 4; 5]. Емоційна експресивність проявляється у здатності адекватно виражати свої емоції за допомогою міміки, інтонації та жестів. Емоційна саморегуляція забезпечує контроль за власними емоційними реакціями, сприяє підтриманню емоційної стійкості, навіть у стресових ситуаціях. Емпатія передбачає здатність розпізнавати, інтерпретувати та адекватно реагувати на емоційний стан інших. На основі переважання одного чи кількох компонентів розрізняють такі типи

емоційної зрілості: експресивний, саморегуляційний, емпатійний, експресивно-саморегуляційний, експресивно-емпатійний, саморегуляційно-емпатійний та гармонійний

Здійснений аналіз наукових джерел [2; 3; 4; 5] дозволив охарактеризувати основні типи емоційної зрілості (Табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика типів емоційної зрілості

Тип емоційної зрілості	Домінуючі компоненти	Характеристика
Експресивний	Емоційна експресія	Виявляється схильність до демонстрації власних емоційних реакцій. У осіб із високою емоційною збудливістю та імпульсивністю розвиток експресивних компонентів може компенсувати відносно нижчу виразність інших складових емоційної регуляції. Водночас, присутність експресивного типу не є обов'язковим індикатором емоційної неврівноваженості.
Саморегуляційний	Емоційна саморегуляція	Виявляється у здатності регулювати власні емоційні реакції та впливати (свідомо чи неусвідомлено) на стан іншого. Є характерним для осіб з розвиненими стратегіями емоційного контролю та високою емоційною стабільністю.
Емпатійний	Емпатія	Виявляється у здатності глибоко сприймати стан іншого, співпереживати. Найчастіше формується у людей із підвищеною емоційною чутливістю.
Експресивно-саморегуляційний	Емоційна експресія та саморегуляція	Зустрічається рідко, оскільки поєднує протилежні за змістом характеристики – з одного боку, високу емоційну збудливість та імпульсивність, а з іншого – стійкість та врівноваженість.
Експресивно-емпатійний	Емоційна експресія та емпатія	Характеризується виразним, але контрольованим емоційним реагуванням та здатністю свідомо регулювати інтенсивність почуттів.
Саморегуляційно-емпатійний	Емоційна саморегуляція та емпатія	Відзначається високою виразністю емоцій та здатністю до емпатії. У поєднанні із низьким рівнем саморегуляції може виявлятися схильність до імпульсивних емоційних реакцій.

Гармонійний	Усі компоненти однаково виражені	Спостерігається висока здатність до цілеспрямованого вияву емоцій, що врегульовується здатністю до їх регуляції, а також відзначається здатність до розуміння емоційного стану іншого.
-------------	----------------------------------	--

Наукові дослідження свідчать, що сім'я забезпечує первинну соціалізацію дитини та закладає основи її емоційного розвитку. Водночас емоційна зрілість батьків є визначальним чинником у формуванні емоційної компетентності, саморегуляції та адаптивних навичок дитини.

Отже, гармонійний тип емоційної зрілості, який визначається вмінням розпізнавати емоції та почуття свої та інших людей, регулювати свій емоційний стан та вмінням співчувати, лежить в основі становлення особистісної зрілості. Це той внутрішній стан, який допомагає особистості гідно долати травмівні життєві події і при цьому отримувати максимальне задоволення від проживання кожного дня. Саме емоційна зрілість сприяє гнучкості мислення, знижує рівень дистресу, а також допомагає індивіду відновитися після стресових подій. Тому так важливо створити сприятливі умови для становлення гармонійного типу емоційної зрілості особистості як важливого внутрішнього чинника її життєстійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2018. 512 с.
2. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2010. № 6. С. 33-37.
3. Кочарян О. С., Півень М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. Харків. Т. 2. № 9. С. 140-144.
4. Мітіна С. В. Емпатія як професійно важлива якість медичного фахівця. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. № 1(1). С. 83-88.

5. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.

Тарас Качмар

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Дрогобицький державний педагогічний

університет імені Івана Франка,

м.Дрогобич, Україна

t.kachmar@ukr.net

Роман Хавула

кандидат психологічних наук, доцент,

Дрогобицький державний педагогічний

Університет імені Івана Франка,

м. Дрогобич, Україна

romankhavula@gmail.com

РОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЮНАЦТВА В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Сучасна війна в Україні суттєво руйнує відчуття стабільності, викликає страх перед майбутнім, порушує базові почуття безпеки та вплинула на всі сфери життя, зокрема на систему освіти та психологічне благополуччя молоді. Через обмеження у спілкуванні, переїзди або втрату близьких молоді може втрачати важливі соціальні зв'язки. Юнацтво як соціально-психологічна група є вразливою до негативних наслідків воєнного стресу, що може призводити до зниження мотивації до навчання, емоційного виснаження та психологічних проблем. Важливим завданням є створення такого освітнього середовища, яке сприяє розвитку культури здоров'я та формуванню психологічної стійкості в умовах війни.