

Журавльова Н.Ю.

<https://orcid.org/0000-0002-3575-9776>

Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

Гурлева Т.С.

<https://orcid.org/0000-0002-6518-5216>

Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА: ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ В СТРЕСОВИХ УМОВАХ

У статті розглянуто поняття особистісної зрілості психолога/психотерапевта та її складової – емоційної зрілості. Зазначено, що в кризових умовах війни особистісна зрілість та такий її аспект, як емоційна зрілість, виступають особистісним ресурсом практичного психолога у збереженні й зміцненні життєстійкості, запобіганні професійному вигоранню і умовою подальшого розвитку фахівця. Визначено загальні ознаки емоційної зрілості. Виокремлено специфічні вимоги до емоційної зрілості практичного психолога в кризових обставинах життя і діяльності. Приділено увагу таким аспектам емоційної зрілості психолога, як: саморефлексія, глибоке усвідомлення власних емоцій та здатність керувати ними, опірність до стресу, розвинута емпатія, здатність контейнувати широкий спектр емоцій клієнта, володіння навичками ефективної комунікації, вміння запобігати професійному вигоранню, неперервний особистісний та професійний розвиток. Визначено психологічні ресурси особистості фахівця. Запропоновано умови та шляхи розвитку емоційної зрілості практичного психолога. Авторами зазначено, що важливою передумовою розвитку особистісної зрілості практичного психолога взагалі та її складової – емоційної зрілості – є мотивація до змін та самовдосконалення як особистісного, так і професійного. Окреслено перспективи наукового дослідження, яке полягає у подальшому глибокому вивченні проблеми емоційної зрілості й інших складових особистісної зрілості фахівця, дослідженні їхніх зв'язків заради збереження психологічного здоров'я психологів, удосконалення їхньої практичної діяльності.

Ключові слова: особистісна зрілість, емоційна зрілість, життєстійкість, особистісний ресурс, практичний психолог (психолог/психотерапевт), умови і перспективи особистісного і професійного розвитку, кризові обставини.

Постановка проблеми. В умовах війни, які є кризовими для життя і професійної діяльності психолога або психотерапевта, фахівець, який надає психологічну допомогу різним категоріям співвітчизників – військовослужбовцям і ветеранам війни, вимушено переселеним особам, фахівцям допоміжних професій та іншим громадянам країни, що постраждали від війни, стоїть перед необхідністю дбати про власну психологічну цілісність, зберігати життєстійкість, стресостійкість, спрямовувати зусилля в напрямі власного особистісного і професійного становлення для

забезпечення якісного виконання своїх професійних обов'язків.

Загалом стійкість, зокрема емоційна стійкість як здатність підтримувати компетентне функціонування в умовах серйозних життєвих стресорів [2; 5; 6; 9; 10; 16], набуває особливої значущості у воєнний час, стає, на думку А.М. Часовникової, «не просто бажаною, а життєво необхідною, допомагає впоратися зі стресом, кризою та невідзначеністю», є затребуваним ресурсом українців, у тому числі фахівців допоміжних професій, для збереження внутрішнього балансу, знаходження



можливостей для подолання труднощів. Людина з високою емоційною стійкістю, високим рівнем емоційної регуляції «здатна знаходити вихід навіть у найскладніших ситуаціях, а також підтримувати інших, допомагаючи їм зберігати спокій і впевненість» [13]. Г. Баррі розглядає емоційну стійкість як ключовий фактор, що впливає на те, як людина справляється із тривожністю та стресом [15].

О.Г. Угрин та Т.М. Лучка вважають, що війна виступає каталізатором дорослішання, підвищуючи відповідальність, патріотизм та стресостійкість, водночас створюючи значні психологічні ризики для психічного здоров'я людей [12]. Це зауваження стосується усіх співвітчизників і має значення для психологів, підкреслюючи важливість підтримання ними власної внутрішньої динаміки росту особистісних ресурсів, а не їх зниження чи саморуйнування. Адже емоційне навантаження практичних психологів в Україні з початку війни значно посилюється. Їхнє власне життя і професійна діяльність супроводжуються постійним впливом екстремальних стресогенних чинників, зокрема вони працюють з великим обсягом важкого травматичного досвіду своїх клієнтів, що створює для спеціалістів ризики отримання вторинної психологічної травми, психоемоційного виснаження, вигорання. Емоційно стійкий психолог здатен краще витримувати значне психоемоційне навантаження, швидше повертатися до стану спокою і рівноваги, зберігаючи при цьому високу працездатність і адекватність у надзвичайно складних, стресових, небезпечних для життя і здоров'я ситуаціях.

Увага до проблеми зміцнення життєстійкості, стресостійкості, резильєнтності фахівця сфери психологічної допомоги визначає актуальність дослідження таких його внутрішніх ресурсів, як особистісна зрілість (що є підґрунтям, рушієм саморозвитку, саморегуляції) та емоційна зрілість (що є умовою ефективної психоемоційної саморегуляції, емоційної стійкості, стабільності, гармонійних стосунків) як складової особистісної зрілості та важливого чинника і показника професійності практичного психолога. Потребує дослідження і розв'язання проблема психологічної підтримки фахівця у розвитку і саморозвитку його емоційної зрілості в кризових умовах життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У рамках дослідження проблеми збереження і розвитку психічного здоров'я і благополуччя особистості як суб'єкта вченими розглядаються питання становлення таких властивостей, як:

життєстійкість, відповідальність, самодетермінація, внутрішній локус контролю, автономність, ініціативність, критичність, гнучкість, інтегративність (В.М. Галузяк, З.С. Карпенко, О.М. Кокун, Н.І. Кривоконь, О.Р. Малхазов, Л.З. Сердюк, М.Л. Смульсон, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, В. Франкл, П.Тіллх та ін.). Високий рівень саморегуляції, суб'єктної активності, духовності особистості дослідники визначають як ознаки особистісної зрілості, як важливий ресурс людини у забезпеченні її життєстійкості (Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна, О.А. Чиханцова та ін.). Характеристиками особистісно зрілої людини вважаються: активна життєва позиція, реалістичне сприйняття дійсності і себе, креативність, відповідальність, самостійність, здатність до самопізнання і самовдосконалення [3, с. 118].

У розробленні теорій особистісної зрілості зробили свій внесок такі зарубіжні вчені: А. Адлер, А. Бандура, Е. Еріксон, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Фромм, З. Фройд, В. Франкл, В. Штерн та ін. Особливостям формування зрілої особистості присвячені праці українських дослідників, таких, як: Ю.З. Гільбух, М.Й. Боришевський, С.Д. Максименко, О.С. Штепа, О.П. Саннікова, Т.М. Титаренко, Л.В. Долинська та ін. Особистісна зрілість визначається як багаторівнева система, що поєднує когнітивні, емоційні та вольові якості (І.В. Ткаченко та ін.), є складним структурним утворенням, яке виявляється через «відповідальність та компетентність людини у різних сферах життєдіяльності» [7, с. 18].

Рівень сформованості особистісної зрілості впливає на професійну діяльність фахівця, а саме – спрямування, корекцію, рух розвитку власних особистісно-професійних ресурсів (Л.В. Долинська та ін.), визначається через ступінь прояву емоційної стабільності, відповідальності, здатності до довготривалого цілепокладання та рефлексії (Є.М. Іващенко, В.В. Коширець, Ю.О. Сабазова, О.В. Чуйко). Підкреслюється безпосередній зв'язок особистісної зрілості та емоційної зрілості людини (В.Ч. Купчишина, З.М. Мірошник, М.А. Півень та ін.). Психологи зауважують, що особистісна зрілість сама по собі є потужним ресурсом як для власного розвитку особистості й подолання життєвих криз, так і для професійного становлення [4 та ін.], вона є необхідною умовою ефективності в професійній діяльності, зокрема для психологів [14]. Примітно, що особистісна зрілість розглядається як «вершина у розвитку особистості психолога–професіонала». Зазначається, що особистість сягає

найвищого ступеня свого розвитку, здатна до найбільших досягнень тоді, коли вона «виявляє свою зрілість у всіх сферах життєдіяльності і, перш за все, у професійній діяльності» [3, с. 112].

Особистісна зрілість базується на ефективному використанні особистісних ресурсів, що, забезпечує можливість людини конструктивно долати кризи, уникати вигорання. Як суб'єкт власного розвитку, зріла особистість здатна самостійно формувати та оновлювати свої внутрішні ресурси (Л.В. Долинська, Т.С. Тимчук та ін.). Необхідними особистісними якостями, які є внутрішнім ресурсом психолога професіонала, називаються: відповідальність, емпатійність, діалогізм, соціальний інтелект, рефлексія, асертивність, комунікативна компетентність, аутентичність, конгруентність, безоцінкове ставлення, саморегуляція мислення [3, с. 116–117 та ін.].

Особистісні ресурси практичного психолога як комплекс внутрішніх якостей, здібностей та навичок (це, передусім – розвинені емпатія та рефлексія, аналітичне мислення, стійкість до стресів) дозволяють витримувати значне психоемоційне та інформаційне навантаження, підтримують емоційну стійкість, можливості самовідновлення, що значною мірою забезпечує здатність фахівця до емпатичної взаємодії з клієнтом – основою для ефективно професійної діяльності.

Проблема емоційної зрілості досліджується зарубіжними (Д. Големан, Е. Еріксон, Дж. Мюррей, А. Ребер, П. Фресс, К. Юнг та ін.) та українськими вченими (О.І. Афоніна, О.В. Запорожець, М.О. Кандиба, О.С. Кочарян, О.І. Кульчицька, І.Г. Павлова, М.А. Півень, О.Я. Чебикін та ін.).

Увага фахівців до емоційної сфери людини взагалі справедливо пов'язана з визнанням особливого значення емоцій у самопізнанні, їх ролі у розумінні особистістю власних потреб, бажань, у визначенні життєвих цінностей та цілей, регуляції власних психологічних кордонів. Емоції є інструментом самопізнання через рефлексію та самоусвідомлення власних реакцій на зовнішні обставини чи внутрішні процеси. Ця особливість емоцій відкриває людині шлях до визначення напрямку саморозвитку, що так важливо для особистісного зростання, дорослішання, відповідального формування власної суб'єктності, авторства свого життя. Саме тому відкритість людини особистому емоційному досвіду, увага до своєї психоемоційної сфери (її розумінню, саморегуляції, культури прояву тощо) є умовою розвитку емоційної зрілості як компоненту особистісної зрілості людини у цілому.

Дослідники звертають увагу на складність у вивченні поняття емоційної зрілості через недостатність його структурованості з причин нечіткого визначення сутності та характеристик, змісту, класифікації ознак, неоднозначності трактувань даного поняття [1; 7]. Це питання привертає особливий інтерес на сьогоднішній день ще з тієї причини, що більш чітке розуміння феномену емоційної зрілості, його місця в складі особистісної зрілості впливатиме на визначення методів його вивчення і технологій психологічної допомоги фахівцю-психологу.

Постановка завдання. *Мета статті* – окреслити ключові аспекти поняття «емоційна зрілість» у професійній діяльності практичного психолога; дослідити існуючі теорії та описати умови розвитку емоційної зрілості як складової особистісної зрілості психолога/психотерапевта. Застосовувався метод теоретичного аналізу наукової літератури на тему дослідження.

Виклад основного матеріалу. Розглянемо докладніше погляди вчених на сутність поняття емоційна зрілість. Узагальнюючи вже існуючі в науці погляди, В.Ч. Купчишина зауважує, що більшість дослідників трактують феномен емоційної зрілості «як рівень розвитку дорослої людини, характерними рисами якої є відкритість емоційному досвіду, усвідомлення власних почуттів та прийняття їх, розвинені емоційна сфера та емоційна регуляція, здатність адекватно оцінювати різноманітні ситуації та відповідно до власних переживань проявляти свої емоції та почуття» [7, с. 17]. Автор також виділяє такі характерні ознаки емоційної зрілості: усвідомлення не тільки власних, але й чужих емоційних станів; відповідальність за прояв власних емоцій, їх відповідність як власним потребам і цінностям, так і соціокультурним нормам; позитивне ставлення до себе, інших людей, світу; емоційна стійкість; здатність отримувати й надавати емоційну підтримку як собі, так і іншим тощо [7].

Н.Д. Абрамян у контексті соціальної успішності в дорослому віці пропонує розуміти під емоційною зрілістю «здатність людини усвідомлювати, регулювати власні емоції та ефективно взаємодіяти з іншими у соціальному середовищі». Дослідник, на основі аналізу поглядів науковців щодо сутності поняття емоційної зрілості, визначає спільне для них: «здатність до адекватного емоційного реагування особистості в конкретних соціальних умовах» та виокремлює наступні ознаки емоційної зрілості: «самосвідомість, саморегуляція, емпатія, відповідальність, моральна

зрілість, гнучкість, зрілі стосунки, самоповага». Автор також визначає чинники формування емоційної зрілості: «ранній досвід виховання, соціальне середовище, життєві випробування, емоційний інтелект, освіта та саморозвиток, особистісні риси тощо» [1, с. 7–8].

М.А. Півень, спираючись на ідеї К. Роджерса, виокремлює «п'ять головних структурних компонентів емоційної зрілості особистості (рефлексію емоцій, емоційну саморегуляцію, емпатію, емоційну експресивність та прийняття власних емоцій)» [8, с. 149].

Підкреслимо, що в розумінні науковцями феномену емоційної зрілості центральним фокусом є саме емоція – її усвідомлення, прояви, навички саморегуляції, а також сприйняття і розуміння емоцій оточуючих, вміння адекватним чином співвідносити свої емоційні стани з емоційними проявами інших, будувати стосунки, власні дії і поведінку з урахуванням психоемоційного контексту будь-якої життєвої ситуації. Взагалі емоція, як зауважують О.Г. Угрин та Т.М. Лучка, «є результатом на подразник і може провести людину до пізнання самої себе». Щоденна фіксація емоцій допомагає відстежувати динаміку емоційного стану, краще помічати, «усвідомлювати й називати виявлену емоцію» [12, с. 64], і через подальший аналіз внутрішніх причин її актуалізації глибше розуміти власні потреби, цінності, настанови, рішення і дії.

Розглянемо також сучасні погляди на емоційну зрілість, представлені в основних психотерапевтичних парадигмах, з метою визначення існуючих уявлень щодо можливих напрямів її розвитку і самовдосконалення.

Так, сучасний психоаналіз (А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм та ін.) визначає емоційну зрілість як здатність особистості керувати власними імпульсами, тобто емоціями та бажаннями, виходячи з усвідомлення своїх глибинних потреб і відповідальності за власне життя, що означає свідоме прийняття відповідальності за власні емоційні стани, дії та їх наслідки. Умовою реалізації такого ставлення до внутрішньої реальності у даній парадигмі є саморефлексія (здатність аналізувати власні емоції, почуття та поведінку), реалізм (здатність об'єктивно оцінювати ситуацію), сублімація (здатність перетворювати соціально несприйнятні імпульси у прийнятні форми діяльності – творчість, робота), емпатія (розуміння почуттів інших, повага до їхніх психологічних кордонів).

У когнітивно-поведінковому підході емоційна зрілість (А. Бек, А. Елліс та ін.) також пов'язується з прийняттям відповідальності за

свій психоемоційний стан, обумовлений певними когнітивними настановами. Здатність регулювати власні емоції забезпечується усвідомленням когнітивних процесів (які породжують відповідні емоції) та навичками керування когніціями, а саме – вмінням виявляти ірраціональні настанови та перетворювати їх на більш раціональні, допоміжні. Проблему емоційної регуляції у когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) пропонується вирішувати за допомогою стратегії втручання, яка базується на самоусвідомленні, самоінтерпретації та відповідальності за власні дії. У праці Г. Баррі означена стратегія представлена через увагу до наступних процесів: пізнання (те, як ми думаємо), сприйняття (те, як ми аналізуємо та оцінюємо ситуацію), дії (те, як ми реагуємо) [15].

Екзистенційно-гуманістичний підхід (Л. Бінсвангер, Р. Мей, В. Франкл, А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) у контексті розвитку емоційної зрілості привертає увагу до важливості глибокого самопізнання (особливо ціннісно-смыслового аспекту власної особистості, її суб'єктності), самореалізації власного потенціалу, вміння конструктивним чином трансформувати екзистенційну тривогу, підкреслює цінність знаходження мужності бути самим собою [11 та ін.].

В психологічній літературі підкреслюється, що емоційна зрілість пов'язана з постійним процесом саморозвитку, сприяє формуванню гармонійних стосунків як з собою, так і з оточенням, є вагомою складовою успішних взаємин, професійного становлення та самореалізації особистості, акцентується значення розвинутої емоційної зрілості у контексті ментального здоров'я людини, її благополуччя в особистому і професійному житті (Н.Д. Абрамян, І.Г. Павлова, В.Ч. Купчишина, О.Я. Чебикін та ін.). Емоційна незрілість, як зауважують науковці Н.Ю. Максимова та ін., проявляється через «такі особливості, як неможливість керувати емоціями, нездатність знайти їм адекватне тлумачення, імпульсивність, розгальмування, підвищена емоційна збудливість, висока сугестивність» [цит. за 7, с. 20]. Все це може свідчити про брак розвитку й особистісної зрілості.

Узагальнюючи існуючі наукові погляди на феномен емоційної зрілості [1; 3; 4; 7; 8; 11-16 та ін.] можна констатувати наступне.

Емоційна зрілість – це здатність людини: усвідомлювати, розуміти та конструктивно керувати власними емоціями, екологічно їх виражати; брати відповідальність за свої реакції та вчинки; виявляти емпатію до інших, прагнути

самовдосконалення. Це ступінь розвитку особистості, що дозволяє витримувати стрес, адаптуватися до змін, будувати здорові стосунки без маніпуляцій, з опорою, у першу чергу, на себе без перекидання відповідальності на інших, з адекватним розумінням власних обмежень, вмінням самому звертатися по допомогу в разі необхідності.

Серед основних ознак емоційної зрілості можна виділити такі:

- самоусвідомлення через рефлексію і самоаналіз: розуміння власних почуттів, причин їх виникнення, впливу на поведінку;

- відповідальність: не звинувачувати інших чи обставини у своїх невдачах, відмова від ролі жертви чи агресора, вміння не перекидати відповідальність на інших за власні емоційні стани, розуміння наслідків, які вони можуть мати для оточуючих, в цілому брати відповідальність за своє життя та поведінку;

- емоційна регуляція: здатність керувати інтенсивними емоціями (гнів, страх, розпач, тривога та ін.) та не реагувати миттєво (брати паузу, аналізувати ситуацію, «прислухатися» до своїх почуттів); усвідомлювати свої переживання та психоемоційний стан; свідомо обирати форму і ступінь зовнішнього прояву своїх внутрішніх психологічних процесів;

- опірність до стресу: стресостійкість (здатність підтримувати ефективність функціонування в емоційно напружених життєвих ситуаціях), резильєнтність (здатність відновлювати внутрішню рівновагу після її втрати у процесі проживання складних психоемоційних ситуацій та після їх завершення);

- здатність до емпатії: вміння розуміти почуття і потреби інших, здатність враховувати їх у процесі взаємодії та співпереживати, поважати особистісні кордони інших людей;

- адекватне розуміння поняття психологічних меж своїх і чужих, вміння чітко окреслювати та регулювати власні психологічні кордони конструктивним чином;

- гнучкість та адаптивність: здатність приймати зміни та адаптуватися до них, відкритість новому, вміння вчитися на власних помилках, розвивати «здорову» самокритичність;

- усвідомлена автентичність: чесність з самим собою, вміння приймати свої слабкі та сильні сторони, самоповага та довіра до себе, позитивне самосприйняття;

- конструктивне ставлення до критики: готовність отримувати зворотний зв'язок без захисної

реакції, надалі застосовувати цей механізм для власного розвитку та вдосконалення;

- здатність до конструктивного проживання конфліктних ситуацій, не уникання за необхідності їх вирішення, вміння виражати як важкі почуття – гнів, сум, провина та ін., не руйнуючи стосунки, так і почуття радості, вдячності, визнання та ін., надихаючи інших на позитив, закріплення у свідомості досвіду конструктивної емоційної взаємодії.

Отже, зауважимо: розвиток емоційної зрілості психолога – це безперервний процес самопізнання через глибоку саморефлексію (як усвідомлений процес аналізу власних думок, емоцій, почуттів, поведінки та вчинків, спрямований на глибоке розуміння себе), розвиток емпатії (розуміння внутрішнього світу, емоційних станів, почуттів інших, здатність до співчуття, співпереживання) та опірності до стресу (вміння керувати емоціями).

Крім загальних характеристик емоційної зрілості, важливих як у цілому для особистості, так і для практичного психолога зокрема, розглянемо деякі специфічні та пріоритетні ознаки згаданого поняття, що доцільно враховувати у процесі надання психологічної допомоги.

Досліджуючи проблему професійного становлення психолога, Н.М. Дідик звертає увагу на важливість формування у фахівця образу «Я – професіонал» через самопізнання, самоусвідомлення, рефлексію, визначення стратегії професійного вдосконалення [3, с. 121], що може бути стратегією самопідтримки психологом стабільності свого емоційного стану, як у власному повсякденному житті, так і у практичній діяльності. Крім того, психологу в процесі надання фахової психологічної допомоги важливо володіти певними навичками, які значною мірою пов'язані з емоційною зрілістю, а саме: розділяти власні почуття та переживання клієнта; контейнувати всі його емоції, у тому числі важкі, без негативних наслідків для себе та терапевтичного процесу; володіти методами ефективної комунікації та регуляції власних меж; конструктивно управляти конфліктами; виявляти психологічну гнучкість; запобігати професійному вигоранню.

Для реалізації професійної діяльності практичному психологу важливо спиратися на власну розвинену ресурсність, усвідомлювати свої зовнішні та внутрішні, особистісні та професійні можливості. Особливої уваги потребують розвитку такі *особистісні ресурси*:

- емоційні ресурси: емоційна стійкість (здатність витримувати напругу), розвинутий

емоційний інтелект (розпізнавання своїх та чужих емоцій), емпатія, розвинута здатність вираження та проживання почуттів, толерантність до невизначеності;

– когнітивні ресурси: аналітичне мислення, здатність до рефлексії та самоаналізу, здатність до системного навчання та перероблення інформації, загалом – логічний аналіз, навчання та планування;

– усвідомлення власної ціннісно-сміслової сфери (переконання, цінності, смисли);

– розвинуті ідентичність та автентичність, конгруентність, сформовані якості зрілої особистості такі, як: здатність до самодисципліни, позитивне ставлення до людей, відповідальність, гнучкість, творчість, оптимістичність, регуляція власних кордонів та ін.;

– увага до формування образу «Я – професіонал», бачення себе фахівцем, здатним конструктивно долати труднощі й розвиватися.

Набуття розвитку означених вище якостей емоційної зрілості сприятиме зростанню особистісної зрілості практичного психолога на різних етапах його професійного становлення, що особливо актуальне для особистісного й професійного росту молодих фахівців – зміцнення їх здатності витримувати стресові навантаження, опираючись на власні ресурси, посилення психологічної готовності надавати фахову допомогу людям, які потребуватимуть її, зокрема, у питаннях підтримки життєстійкості до випробувань, пов'язаних з війною та іншими кризовими ситуаціями.

На основі теоретичного аналізу поняття емоційної зрілості як важливого компонента особистісної зрілості фахівця, пропонуємо умови та шляхи розвитку емоційної зрілості практичного психолога. Всі вони розглядаються як єдність певних напрямів роботи, спрямованих на професійне самоудосконалення: психоедукація, психодіагностика, розвиток ресурсів (внутрішніх та зовнішніх). Зазначимо, що запропоновані напрями розвитку емоційної зрілості практичного психолога потребують постійної уваги фахівця, є взаємопов'язаними та взаємодоповнювальними. Розглянемо кожний з напрямів докладніше.

Психоедукація (психоосвіта) важлива для розуміння фахівцем сутності понять та їх взаємозв'язків: особистість, особистісна зрілість, емоційна зрілість (як вагомих складових психічного здоров'я та благополуччя людини із фокусом уваги на емоційній складовій). Також важливе володіння дотичними поняттями,

помічними для розуміння феномену емоційної зрілості: стрес, емоційне виснаження, вигорання, життєстійкість, стресостійкість, резильєнтність, конгруентність, особистісна міць, саморефлексія, емпатія та ін.

Застосування *самодіагностики* власних процесів «емоційного дорослішання», емоційної зрілості важливе для визначення як певних утруднень щодо психоемоційної регуляції, так і для визнання позитивних змін у цих питаннях через рефлексію позитивного досвіду прояву емоційної зрілості; може здійснюватися через самостереження, самоаналіз, методи експрес-діагностики емоційних проявів та загального стану для самостійного моніторингу і визначення завдань подальшого розвитку власної психоемоційної сфери.

Увага до внутрішніх ресурсів практичного психолога у контексті розвитку його емоційної зрілості пов'язана передусім з наступними *орієнтирами саморозвитку*:

– розвиток особистісних ресурсів: емоційних, когнітивних, ціннісно-сміслової сфери, увага до усвідомлення власної ідентичності, до формування образу «Я – професіонал» та ін. (див. вище);

– розвиток комунікативних компетенцій для забезпечення ефективного професійного діалогу, встановлення та підтримки терапевтичного контакту, створення безпечного простору психотерапії, управління психотерапевтичним процесом загалом;

– розвиток критичності до маніпулятивних впливів, у тому числі зі сторони ЗМІ, уникання маніпуляцій в особистісних та професійних сунках;

– розвиток навичок власної психоемоційної регуляції: антистресові техніки (заземлення, дихання, швидкої релаксації, майндфулнес та ін.), техніки дистанціювання від негативних думок, техніки самопідтримки, допоміжні копінг-стратегії щодо типових життєвих ситуацій та ін.;

– розвиток вмінь турботи про себе та відновлення власних життєвих ресурсів (психогігієна, регулярна фізична активність, дотримання режиму сну й чіткого графіку роботи, розділення робочого і домашнього просторів та ін.);

– формування індивідуальної стратегії розвитку власної емоційної зрілості як частини особистісної зрілості, її когнітивного, емоційного, поведінкового компонентів.

Практичному психологу у контексті розвитку особистісної зрілості, її складової – емоційної зрілості, а також професійної ідентичності важливо спиратися на певні *зовнішні ресурси*, як то:

– особиста психотерапія як потужний інструмент самопізнання, активації внутрішніх ресурсів для самовідновлення, пропрацювання травмивного досвіду у разі необхідності, плекання власної емоційної гігієни та особистісного розвитку;

– інтервізія та супервізія на постійній основі, загалом здатність до безперервного професійного навчання;

– наявність підтримуючого соціального оточення, у тому числі професійної підтримки; вміння самому будувати та розвивати стосунки з оточуючими, з колегами, професійною спільнотою.

Перелічені умови і шляхи становлення емоційної зрілості спрямовані на розвиток особистості практичного психолога, важливою передумовою якого є мотивація до змін та самовдосконалення – особистісного та професійного, а також на профілактику вигорання, підтримку балансу особистісної рівноваги та професійної стабільності.

Висновки. Особистісна зрілість і її важлива характеристика – емоційна зрілість – є ключовими чинниками професійного становлення та

реалізації практичних психологів, ефективності їх функціонування як фахівців, так і у вирішенні питань особистого благополуччя. Особистісне і професійне дорослішання передбачає розвиток і вдосконалення описаних в тексті статті ознак емоційної зрілості, а саме: самоусвідомлення, саморефлексія, самопізнання, самореалізація, відповідальність, автентичність, повага до власних і чужих кордонів, емпатичність, діалогічність, адекватна самокритичність. Ці та інші ознаки важливі для особистісного зростання і вдосконалення професійної діяльності практичного психолога.

Теоретичний аналіз досліджуваної теми не обмежується розглядом зазначених авторами цієї статті ознак емоційної зрілості та шляхів її розвитку у контексті професійної діяльності практичного психолога. *Перспективою* наукових пошуків вбачаємо як подальші дослідження проблеми емоційної зрілості, так і аналіз інших важливих складових особистісної зрілості фахівця, дослідженню їхніх зв'язків, умов гармонійного поєднання з метою збереження психологічного здоров'я психологів та їхніх клієнтів.

Список літератури:

1. Абрамян Н.Д. Емоційна зрілість як ключовий чинник соціальної успішності в дорослому віці. *Європейський психологічний часопис*. 2025. Вип.2. С. 7-12. DOI 10.36919/3083-5968.2.2025.7-12
2. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Резильєнтність до руйнівної інформації в часи війни: напрями вдосконалення. *Формування резильєнтних компетентностей здобувача освіти в період трансформацій, сучасних викликів та кризових станів суспільства*: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. (Одеса, 3 липня – 13 серпня 2023 р.). Одеса, 2023. С.38-42. URL: <http://surl.li/mtwmv>
3. Дідик Н.М. Особистісна зрілість як акме особистості психолога-професіонала. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2009. № 3. С. 112-122. DOI <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2009-3.%25p>
4. Долинська Л.В. Особистісна зрілість як чинник формування психологічної культури майбутнього фахівця. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 16. С. 285-293. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-16.%p>
5. Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С. Опірність до стресу як важливий особистісно-професійний ресурс практичних психологів та психотерапевтів у кризових умовах. *Стрес і стресостійкість: наукові основи, механізми та сучасні підходи до регуляції*: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. (Львів – Торунь, 5 січня- 15 лютого 2026 р.). Львів – Торунь, 2026. С. 67-71.
6. Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С. Ціннісно-сміслова сфера особистості як ресурс у попередженні психологічного вигорання в умовах війни. *Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів*: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. (Львів – Торунь, 1 січня- 11 лютого 2024 р.). Львів – Торунь, 2024. С. 46–50. <https://lib.iitta.gov.ua/740226/>
7. Купчишина В.Ч. Дослідження емоційної зрілості особистості: теоретичний аналіз. *Педагогічна та вікова психологія*. 2025. Т. 36 (75). №2. С. 17-21. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/04>
8. Півень М.А. Формування структурних компонентів емоційної зрілості особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Т.1. Вип. 1. С. 148–153 URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1\(1\)_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1(1)_27).
9. Психотехнології допомоги вимушено переміщеним особам у подоланні психотравмивного впливу воєнного та поствоєнного часу: методичний посібник / за ред. Я.М. Омельченко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 329 с. DOI: <https://doi.org/10.31874/978-617-7486-42-7>

10. Розвиток компетентностей, пов'язаних із збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях. Методичні рекомендації / за ред. Я.М. Омельченко, Ж.В. Таланової. Київ, 2024. 37 с. URL: <https://doi.org/10.31874/978-617-7486-42-7>

11. Томаржевська І.В. Емоційна зрілість: теоретичний аналіз феномену. *Людина, суспільство, політика: актуальні виклики сучасності*: матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24-25 лютого 2017 р.). Одеса, 2017. С.144-146. URL: <https://hdl.handle.net/11300/22113>

12. Угрин О.Г., Лучка Т.М. Особистісна зрілість молоді крізь призму російсько-української війни. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2022. № 2. С. 61–68. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/5976>

13. Часовникова А.М. Емоційна стійкість під час війни: практичні поради. *Голоси Мирних. Музей фонду рената Ахметова*. <https://civilvoicesmuseum.org/articles/emotsiyna-stiykist-pid-chas-viyny-praktychni-porady> (дата звернення: 15.03.26)

14. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.

15. Barry H. Emotional Resilience: How to safeguard your mental health. Published by Orion Publishing Co. 2018. 288 p.

16. Kaplan C., Turner S., Norman E., Stillson K. Promoting Resilience Strategies: A Modified Consultation Model. *Children & Schools*. 1996. № 18 (3). Pp. 158–168.

Zhuravlova N.Yu., Hurlieva T.S. EMOTIONAL MATURITY AS A PERSONAL RESOURCE FOR PRACTISING PSYCHOLOGISTS: PROSPECTS FOR DEVELOPMENT IN STRESSFUL CONDITIONS

This article examines the concept of personal maturity in psychologists and psychotherapists, and one of its components – emotional maturity. It is noted that in the crisis conditions of war, personal maturity and its aspect of emotional maturity serve as a personal resource for the practising psychologist in maintaining and strengthening resilience, preventing professional burnout, and as a prerequisite for the specialist's further development. General characteristics of emotional maturity are identified. Specific requirements for the emotional maturity of a practising psychologist in crisis situations in life and work are highlighted. Particular attention is paid to such aspects of a psychologist's emotional maturity as: self-reflection, deep awareness of one's own emotions and the ability to manage them, resilience to stress, developed empathy, the ability to contain a wide range of the client's emotions, mastery of effective communication skills, the ability to prevent professional burnout, and continuous personal and professional development. The psychological resources of the specialist's personality have been identified. Conditions and pathways for the development of emotional maturity in a practising psychologist have been proposed. The authors note that an important prerequisite for the development of a practising psychologist's personal maturity in general, and its component – emotional maturity – is motivation for change and self-improvement, both personal and professional. Prospects for further research have been outlined, involving an in-depth study of the issue of emotional maturity and other components of a specialist's personal maturity, as well as an investigation of their interrelationships in maintaining the psychological well-being of psychologists and improving their professional practice.

Keywords: *personal maturity, emotional maturity, resilience, personal resource, practising psychologist (psychologist/psychotherapist), conditions and prospects for personal and professional development, crisis situations.*

Дата першого надходження статті до видання: 29.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.05.2026