

ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЯК ПРЕДМЕТ ТЕОРЕТИЧНОГО АНАЛІЗУ

Козаченко Марина

Емоційна зрілість у юнацькому віці є важливою передумовою гармонійного особистісного розвитку, оскільки саме в цей період інтенсивно формуються самосвідомість, рефлексія, автономія та навички міжособистісної взаємодії. У сучасних умовах соціальної нестабільності, високого навчального навантаження та необхідності раннього професійного самовизначення проблема емоційної зрілості набуває особливої актуальності. У наукових працях юнацький вік розглядають як час загостреної вразливості та водночас як період інтенсивного дорослішання, коли людина вчиться усвідомлювати власні переживання і відповідально керувати ними [1; 2].

Мета публікації – теоретично узагальнити підходи до розуміння емоційної зрілості особистості та обґрунтувати юнацький вік як сенситивний період її становлення.

У сучасній психології емоційну зрілість доцільно трактувати як інтегративну якість особистості, що поєднує емоційне усвідомлення, саморегуляцію, емпатію, відповідальне вираження почуттів і здатність зберігати внутрішню цілісність у напружених ситуаціях. Н. М. Токарева підкреслює, що підлітково-юнацький вік є періодом активного психічного дорослішання, коли формується новий рівень ставлення до себе, до інших і до власного майбутнього [1]. В. М. Поліщук розглядає перехід до дорослості крізь призму вікових криз, що спонукають особистість до переосмислення цінностей, життєвих орієнтирів і способів саморегуляції [2]. Отже, емоційна зрілість у юності не є вродженою рисою, а формується в процесі подолання внутрішніх суперечностей, розширення соціального досвіду та набуття відповідальності.

Важливим аспектом теоретичного аналізу є зв'язок емоційної зрілості з

життєстійкістю та суб'єктністю. Т. М. Титаренко і Т. О. Ларіна наголошують, що зріла особистість здатна не лише переживати труднощі, а й осмислювати їх у контексті власного життєвого шляху, зберігаючи внутрішню активність і смислові орієнтири [3]. У такому розумінні емоційна зрілість виявляється не в придушенні емоцій, а в умінні приймати їх, розуміти їхні причини та обирати конструктивні форми реагування.

Сучасні українські дослідження підтверджують, що для вивчення цього феномена особливе значення мають показники менталізації та емоційної регуляції. Україномовна адаптація опитувальника менталізації MZQ засвідчує важливість здатності розуміти власні й чужі психічні стани для якісної міжособистісної взаємодії та рефлексивного опрацювання емоційного досвіду [4]. Водночас адаптація шкали труднощів емоційної регуляції DERS показує, що порушення у сфері прийняття, усвідомлення та контролю емоцій є чутливим індикатором дезорганізації емоційної сфери [5]. Тому теоретичне осмислення емоційної зрілості в юнацькому віці має ґрунтуватися на поєднанні вікового, особистісного та регуляторного підходів.

Юнацький вік є сенситивним періодом становлення емоційної зрілості з кількох причин. По-перше, саме тепер посилюється рефлексія й здатність до осмислення власного внутрішнього світу. По-друге, молода людина переходить від зовнішньо зумовлених форм поведінки до самодетермінації та особистої відповідальності. По-третє, істотно зростає значущість дружніх, партнерських і професійно орієнтованих взаємин, у яких емоційна незрілість швидко виявляє себе через імпульсивність, тривожність, труднощі самоконтролю або дефіцит емпатії [1; 2; 5]. Саме тому розвиток емоційної зрілості в студентській молоді слід розглядати як важливе завдання психологічного супроводу.

Таким чином, емоційна зрілість особистості в юнацькому віці є багатовимірним феноменом, що охоплює усвідомлення, прийняття, диференціацію

та регуляцію емоцій, а також здатність до емпатії, менталізації й відповідальної поведінки. Теоретичний аналіз дає підстави вважати юнацький вік сенситивним періодом її становлення, оскільки саме на цьому етапі розвитку інтенсивно формуються суб'єктність, життєві смисли та механізми саморегуляції.

Перспективним є емпіричне вивчення взаємозв'язку емоційної зрілості з алекситимією, менталізацією, когнітивними стратегіями емоційної регуляції та гендерними особливостями її прояву в студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку : монографія. Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс»», 2021. 216 с.
2. Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини: від народження до дорослості : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2020. 460 с.
3. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 76 с.
4. Турецька Х. І., Кунікевич Б. І. Україномовна адаптація опитувальника менталізації на неклінічній вибірці. *Габітус*. 2020. Вип. 17. С. 131–136. DOI: 10.32843/2663-5208.2020.17.23.
5. Сак Л. В., Федотова З. В. Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2023. Вип. 21. С. 38–45. DOI: 10.26565/2312-5675-2023-21-05.